



# すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



今年の梅雨は、涼しく過ごしやすいな~と思っておったら、急に気温が高くなり蒸し暑さもあって身体の暑熱順化ができておらず体調を崩す人も多かったんじゃないかの~。

暑熱順化とは軽い運動や入浴などで汗をかく習慣をつけ、身体を徐々に暑さに慣れさせる方法なんじゃ。暑いからといって、涼しい部屋の中ばかりで過ごす汗をかきにくい身体になり、外に出たときに熱中症になりやすくなるんじゃ。汗をかくことも熱中症予防にもなるんじゃよ！

体調管理には大人も子どもも十分に気を付けてほしいの~。

気をつけていても体調を崩す時もあるじゃろうから…その時の過ごし方のポイントをお伝えするから、参考になると嬉しいの~。

みんな暑さに負けず、元気に夏を乗り切ろう！！



## 子どもが病気をしたときの過ごし方のポイント！！

### \* 安静にして過ごしましょう！

体調を崩したときは、安静に療養するのが回復への近道です。

体調不良時は体力を消耗しているので、いつも以上にしっかり睡眠をとってなるべく静かに過ごしましょう。

とはいえ、熱が下がったり、症状が軽くなってきたりすると、まだ完全に回復していなくても遊びたがることもあるかと思えます。そんなときは体に無理のない程度に自宅で遊べるといいですね。

### \* 脱水を防ぐために水分補給はしっかりしましょう！

熱があるときは汗をかくことで体の水分が奪われます。脱水状態になるのを防ぐためにもこまめに水分補給をするようにしましょう。また、喉の痛みがあるときや口のなかに発疹ができていたりするときなども飲み込むのが辛くて、水分を摂る頻度が下がるため、少量ずつこまめに水分を摂ることを意識しましょう。

下痢や嘔吐の症状があるときは、水分と共に体内の塩分や糖分も失われます。経口補水液や子ども用のイオン飲料などで水分と一緒に塩分や糖分を補給するのがおすすめです。嘔吐後はすぐに水分を与えると吐き戻してしまう可能性があるため、しばらく胃を休ませた後に様子を見ながら少量ずつ飲ませるようにしましょう。



### \* 体調が悪いときは無理に食べさせず回復してきたら消化の良い物から食べましょう！

#### ○ 発熱・悪寒があるときは？

熱が高い時、もしくは熱があるのに寒気がする時は、脱水症状に注意が必要です。経口補水液やスポーツドリンクは、水よりも身体に吸収されやすいので、効率よく水分やミネラルの補給ができます。

食欲がない時は、冷たい果物やゼリー、ヨーグルトなど食べられるものから栄養をとりましょう。

食事は体力の回復を助けるビタミンB群を摂取しましょう。ビタミンB群は卵や豆腐に含まれているため、卵粥、卵うどん(煮込みうどん)、湯豆腐などがおすすめです。

#### ○ 鼻水・鼻づまりがあるときは？

粘膜の健康維持を助けるビタミンAやB群、免疫力を高めるビタミンCが含まれる食べ物や飲み物をとりましょう。

野菜は火を通すとかさが減り、たくさん食べることができます。

汁も一緒に食べられる鍋や具だくさんのスープなどを食べると良いでしょう。

#### ○ 下痢・吐き気・お腹の調子が悪いときは？

下痢や嘔吐で水分の排出が多く、脱水症状を起こしやすいため、こまめな水分補給が必要です。食欲があれば、お粥やスープなど喉を通りやすく消化しやすい食べ物をとりましょう。下痢の時は刺激物、植物油、冷たい物やお腹を冷やす作用がある食材は避けましょう。風邪の治りかけでも消化機能は低下しています。

消化の良い調理法や食べ方を心がけ、通常の食事に戻していきましょう。



### \* 熱があるときは体を温める？冷やす？

熱の上がり始めで手足が冷たかったり、体が震えているときは、体を温めましょう。

熱が上がりがきって顔が赤くなり、手足も温かくなったら、薄着にして熱がこもらないようにしましょう。高熱でつらそうなときは、脇の下や足の付け根、首の横など太い血管が通っている部分を保冷剤などで冷やすと楽になることがあります。

汗をかいて熱が下がってきたら、体が冷えないように汗をふいてこまめに服を着替えましょう。



### \* お風呂は無理に入らず体を清潔に保ちましょう！

お風呂は体力を使うため、熱が高いときやつらそうな様子があるとき、また、嘔吐・下痢・腹痛があるときは控えましょう。お風呂に入れないときはかたく絞った蒸しタオルなどで体を拭いてあげるといいですよ。体調が落ち着いていて、水分がきちんと摂れているようであれば、38℃前後のぬるめのお湯で、短時間シャワーを浴びる程度なら問題ありません。

### \* 室内の湿度、温度を保ちましょう！

咳や肺まで通じる気管が乾燥すると、ウイルスや細菌などの異物を排出する機能が弱ってしまいます。加湿器を使う、濡れたタオルを室内に干すなどして室内を加湿するようにしましょう。喉の痛みや咳の症状があるときは特に意識的に行いましょう。

また、室温の理想は25~28℃です。暑い日は我慢せずエアコンなどを上手に利用しましょう。気を付けたいのは、エアコンや扇風機の風が直接赤ちゃんに当たらないようにすることです。

室温と外気温との温度差の目安は5度以内ですが、真夏日は赤ちゃんが快適に過ごせるよう柔軟に対応しましょう。

### \* 家族間感染をしないように予防をしましょう！

普段以上に手洗い、うがいをしっかりとしましょう。食器やタオルの共有は避けましょう。睡眠不足や食事の栄養バランスが偏ると免疫力が落ち、感染症をもらいやすくなるため、家族みんなが健康的な生活を送り、元気に過ごしましょう。