



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



今年の夏も平年より気温が高く、厳しい暑さになるそうじゃよ。子どもは暑くても元気いっぱいに見えるが、実は大人よりも夏バテになりやすいそうじゃ。その大きな原因としては・・・体内の水分の割合が大人は体重の55～60%が水分だが、幼児は65～70%と大人より水分の割合が大きいため、汗をかくことで水分を失いやすく脱水症状を起こしやすいそうじゃ。だから暑さや湿気で体調を崩す子も多いそうじゃよ。しかし、暑いからといって涼しい部屋の中ばかりで過ごすとお汗をかきにくい身体になり、外に出たときに体調不良にもなりやすくなるから、外に出てほどよく汗をかいて遊ぶのも大事なんじゃよ！
体調管理には大人も子どもも十分気をつけておと思うが、気をつけていても体調を崩すこともあるじやうから、その時の過ごし方のポイント&体調を崩したあとに気をつけることをお伝えするから、参考になると嬉しいの～。



子どもが病気をしたときの過ごし方のポイント！！

*まずは安静が1番！

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。

*脱水を防ぐために水分補給を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。

*熱があるときは体を温める？ 冷やす？

熱の上がり始めて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、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。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。汗をさっと流すことで気持ちよく過ごせることもあります。

*室内の湿度、温度を保ちましょう！

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。

*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。

○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ので、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。



体調を崩したあとに気をつけることは！？

子どもが病気から回復し、元気そうに動き回る姿を見ると、つい「もう大丈夫かな」と思ってしまうよね。でも、実は体の中ではまだ回復途中のことも・・・。
見た目には元気でも、病気で消耗した体や心には、まだ「見えにくい疲れ」が残っていることがあります。

●病後の子どもが見せる一見元気なサイン。

- ・食欲が戻り、家の中でよく喋ったり遊んだり、兄弟と遊びたがる。
 - ・保育園に行きたがる。
- このような姿を見ると「もうすっかり元気！と思ってしまうがちですが、実際は・・・
- ・外遊びをすると疲れる、夜にぐずり、眠りが浅い。
 - ・普段と比べて情緒が不安定、日中ぼーっとする時間が多い。といった“疲れのサイン”が見え隠れしていることも少なくありません。

●なぜ、病後は気をつける必要があるの？

***体力、免疫力が回復しきっていないので気を付けましょう。**
病気によって落ちた体力は熱が下がったあとも少しずつしか戻りません。無理をすると、再び体調を崩す原因になることもあります。

*心もエネルギーを消費しています。

慣れない病気や体調不良は、子どもにとって精神的に負担になります。不安、寂しさ、退屈などが混ざり、情緒不安定になりやすい時期です。



●病み上がりの過ごし方のポイント！！

*いきなり「いつも通り」に戻さない！

- いきなりフルパワーで活動すると、体に負担がかかるので、無理をさせず、回復に合わせた“ゆるやかな日常復帰”を意識して過ごすことで、再発を防ぎ、心身共に安定した状態に戻っていきます。
- ・園の登園は午前中だけにする
 - ・外あそびは短時間から
 - ・お昼寝や静かな時間を確保するなど...

※子どものペースを大切に、ゆっくり優しく見守り、少しずつ日常に戻していきましょう😊