



## 病児保育だより



令和5年8月 第3号

### <<暑い季節がやってきました>>

夏といえば、水遊びですね。水遊びは普段とは違う楽しみがあるため、子どもは、つい興奮してはしゃいでしまいがちです。しかし、それが原因で事故につながることもあるため水遊びのお約束を作ったり、水置き場の周囲に危険物がないか？や日当たりに気を配って楽しく遊ばせよう。又水遊び中でも熱中症は起こります。水遊びの前には、必ずお茶や水を飲むようにしましょう。飲み物が冷えてしまうと尿意をもよおしたり、お腹が痛くなってしまう場合があります。常温～少し冷えているくらいの飲み物を用意します。水遊びが終わった後は、ゆったりと過ごしましょう。いつもより少し長めに午睡の時間をとったり、部屋の中で落ち着いて遊べるような環境を整えると良いと思います。

体調に気を付け事故の無い楽しい夏の思い出が作れますように！！



### <<ヘルパンギーナって？>>

全国的に流行が続いている、「ヘルパンギーナ」の感染が山形県内でも増えています。



ヘルパンギーナとは、乳幼児を中心に夏季に流行するウイルス性の感染症で発熱と口の中の粘膜にみられる水疱性の発疹を特徴とし6～7月がピークとなります。発熱は2～4日間程度で解熱しますが、のどや口の中の痛みで、うまく水分をとれず脱水症になりやすく水分補給を十分に行い、プリン、ゼリーなど刺激の少ない食物で栄養を取り込みましょう。感染は、人の咳やくしゃみ、つばなどのしぶぎに含まれるウイルスによって感染します（飛まつ感染）。また、水疱の内容物や便に排出されたウイルスが手などを介し、口や眼などの粘膜に入って感染します（経口・接触感染）

### <<予防は？>>

- ・感染者（児）とタオル類や食器等は共有しない
- ・手洗い・咳エチケットの徹底
- ・オムツなどの後始末に注意



### <<近年コロナ禍で肥満傾向の児童が増加しているって・・・？>>

#### ★肥満はなぜよくないのでしょうか

余分な脂肪組織の細胞からは、身体の代謝を邪魔する物質が分泌されます。特に、全身の細胞にエネルギーを取り入れるインスリンと言うホルモンを邪魔するので、疲れやすくなり、ますます運動しなくなり太っていくという悪循環になります。また、効きが悪いために過剰にインスリンが分泌され、それが心臓や脳血管の病気のもととなります。

#### ★適切な体重を保つためにはどうしたらよいでしょう？

便利な現代社会では、手軽に食べやすい、カップ麺や菓子パン、レトルト食品などを空腹時に摂ってしまいがちです。脂質や糖が多く、肥満につながります。**夏は冬に比べて基礎代謝**が落ちるため、体質的には痩せにくいのですが、できるだけ、生の食材から調理したもの、食物繊維の豊富な野菜を摂るように心がけましょう。



NPO法人オープンハウスこんぺいとう

病児保育室（29-2301 / 8時30分～17時 受付）

