

2025年8月号 おおきくなあれ



No. 305

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

8月になり、ミンミン蝉の鳴く季節がやってきました。今年も暑い日々が続いています。熱中症や体調を崩しやすくなっていると思います。水分補給やこまめに休息をとりながら暑さに負けず過ごせるといいですね！！先月のクララでは「上気道炎」「胃腸風邪」「ヘルパンギーナ」の症状で利用されるお子様がみられました。病気で利用されていますが、みんな休息をとりながらそれぞれの遊びを楽しむお子様や、お布団でゆっくり休み病養されるお子様もみられました。今月もみんなすくすくおおきくなあれ！！

★お知らせ★

8月9日(土)、8月15日(金)は小児科休診に伴いましてクララも休園させていただきます。
よろしくお願ひ致します。



熱中症について

本格的な夏が続いています。こんな時期に気を付けたいのが熱中症です。今回はそんな熱中症についてお話していきたいと思います。熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。

乳幼児は、特に体温調節機能が十分に発達していないので、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。そのため、より一層熱中症対策を行う必要があります。以下の点に気を付けていきましょう。

『熱中症を予防するには？』

- ① 無理せず徐々に暑さに身体を慣らしましょう
- ② 室内でも温度を測りましょう
- ③ 体調の悪い時は特に注意しましょう

涼しい服装／日陰を利用／日傘・帽子／水分・塩分補給



このように暑い夏、熱中症にならない為にも、上記の事に気を付けていくと共に水分補給や衣類の調節だけでなく、しっかり休息を取りながら元気に過ごせるように熱中症対策を行っていきましょう！！



8月2日は「おやつの日」★



「日本おやつ協会」が、「日本のおやつの魅力と文化を広め、多くの人と笑顔あふれるおやつの時間を共有したい」という思いから制定されました。

子どものおやつは、「1日3回の食事ではとりきれない栄養を補う」ことが目的と考えられています。また、家族と会話しながら食べることで心が落ち着く。好きなおやつをゆっくり食べることで気分転換ができる。など、子どもの「心」にもいい影響を与えられているといわれています。いくつか子どもの大切なおやつの注意点を紹介します！

① おやつの時間を決める

おやつを欲しがる子にいつまでも与え、だらだら食べさせるのは、肥満や虫歯の原因に。おやつの時間を決めておきましょう。

② 「ながら食べ」に注意し、親子で会話を楽しむ

テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は、食べすぎの原因となりますので注意。親子で会話を楽しみながら食べましょう。

③ 1回に食べる量だけお皿に出す

その子に合ったおやつの量を食べるだけお皿に出すように習慣づけるとよいでしょう。

★その他にも、アレルギー成分チェックやスナック菓子だらけにならないように(無理にスナック菓子を制限するのはストレスになるのでNG)等、気にしてみると良いですね。

～暑い日の水分補給～

暑い日には冷たい飲み物が飲みたくなりますよね。熱中症の予防や対策に繋がりますが、注意が必要なこともあります。

○冷たい飲み物のメリット

- ・深部体温を下げる効果がある。
- ・胃にとどまる時間が短いので、速やかに吸収される。
- ・汗をかき、水分を失っている場合に効果的。

○冷たい飲み物の注意点

- ・低温の水を大量に摂取すると、体温が下がり、胃腸への刺激や負担が大きくなる。
- ・一度に大量に飲みすぎないように注意する。

○水分補給におすすめの飲み物

- ・普段の水分補給・・・水、麦茶
- ・大量の汗をかいている時・・・子ども用のイオン飲料や経口補水液など電解質が入っている飲み物。

冷たい飲み物を飲む時は注意点に気をつけながら、水分補給してくださいね。

