



# ほけんだより 2月号



令和6年2月1日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

寒い日が続いて空気が乾燥しており、インフルエンザも引き続き猛威をふるっています。体調管理には十分気をつけ、体調がすぐれない時は無理をせず、早めにそしてゆっくり休養をとるようにしましょう。

## 冬の「かくれ脱水」に注意しましょう～脱水は夏に起こるもの?～

実は子どもの脱水症状は、夏だけでなく冬にも多いってご存知でしたか? 「何か体調がおかしいな」と感じた時、それはもしかしたら、気付かないうちに脱水症状が起こる「かくれ脱水」かもしれません。

冬に子どもの脱水症状が起こりやすい理由や、脱水症状を防ぐ上で気を付けたいポイントをご紹介します。

### <空気が乾燥する>

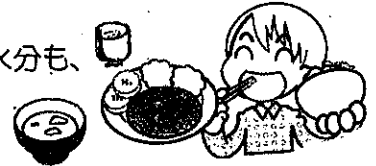
汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。感染症予防対策にも有効な室内の加湿を行って、湿度を保つようにしましょう。



### <水分補給を忘れがちになる>

気温が低いため「水分補給しなくちゃ」という気持ちが起こりにくくなったりしますが、人間の体に必要な分量は冬でも同じなのです。また、体温調節機能が未発達で気温の影響を受けやすい子どもは、暖房で気温が高めの室内にいますと、体温が上昇し汗をたくさんかいていることがあります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給が出来るようにするといいですね。

また、朝食をとらないことで水分不足になるケースもあります。食事から摂取する水分も、体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりとるようにしましょう。



### <発熱・下痢・嘔吐などを起こしやすい>

インフルエンザなどの感染症が流行するこの時期は、発熱や下痢・嘔吐の症状が出て水分が奪われやすくなります。様子を見て経口補水液などを補給したり、医療機関を受診したりしましょう。



## 乳幼児の窒息・誤嚥事故に注意しましょう!

もうすぐ節分です。豆まきをされるご家庭もあるかと思いますが、咀嚼(そしゃく)機能が发育途上で、かみ砕く力や飲みこむ力が十分でない子どもは、硬くてかみ砕く必要のある豆・ナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息をおこしたり、小さなかけらが気管に入り込んで、肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。また、球状の食品は、不意に吸い込んでしまうリスクもあります。

窒息や誤嚥事故は、予防できる事故です。みんなで注意して、子どもの事故を減らしましょう。

- 節分の豆まきは、個包装されたものを使用するなど工夫を行い、子どもが拾って口に入れられないよう後片付けなども気を付けたいですね。
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品は、乳幼児には、4等分する、調理してやわらかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。



など...

子どもにも増えています

## この症状「花粉症」かもしれません

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る  | <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水   |
| <input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱     | <input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る   |
| <input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる | <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている |

大人と同じように、鼻水や鼻づまり、目のかゆみなどの症状が長引くようでしたら、花粉症を疑ってみましょう。子どもが花粉症かもしれないと思ったとき、何科を受診したらいいか悩むことがあるかもしれませんが、小児科または耳鼻咽喉科など、また目のかゆみが強いは眼科を受診しましょう。