



受入れ疾患名 (R4年4月~6月) 利用人数順

・感冒・感染性胃腸炎・急性上気道炎  
 ※利用人数は感冒が多かったですが、保育施設では胃腸炎の流行が  
 みられたようです

7月に入り、いよいよ夏本番が近づいてきました。子どもは体は小さくても大人と同じ量の汗腺を持っています。そのため大人より汗をかく量が多く、一日に必要な水分量も小さい子ほど多くなります。のどが渴いたときだけでなく、毎日の生活の中で少量ずつこまめに水分をとる習慣をつけましよう。

## 水分補給のポイント

- \*起床時
- \*ごはんやおやつ時
- \*お昼寝の前後
- \*外遊びや活動の前後
- \*入浴後 など・・・

ジュースの味に慣れてしまいお水を嫌がる時は、果物を一切れ浮かべたりお気に入りのコップやストローを使って楽しく飲んだり、大人が美味しそうに飲んでみせるのもおすすめです♪



日常の水分補給はお水や麦茶、高熱時や運動後など汗をたくさんかいたときはイオン飲料など、状況に合わせて水分補給をしましょう。

## 夏のおすすめメニュー



風の子保育園の栄養士に、簡単・人気の給食メニューを聞きました。豚肉に含まれるビタミンB1で夏バテ予防!

## ゆで豚の人参ごまだれ

△しょうゆ：砂糖：酢：ごま油・・・3：0.5：2：2の割合で混ぜる

△白ごま・・・お好みで

- ・しゃぶしゃぶ用豚肉・・・お好みの量
  - ・きゅうり・・・3人で1本程度。半月切りにする
  - ・人参・・・3人で1/4本程度。すりおろす
- ① すりおろした人参とタレ(△)を合わせておく
  - ② 豚肉を茹でて食べやすい大きさに切る
  - ③ きゅうりと豚肉を①のタレで和えてできあがり

タレは市販の和風ドレッシングに、すりおろし人参を足して作っても簡単にできますよ♪

## 夏に気をつけたい皮膚の病気 肌トラブル



暑い季節になり汗や紫外線等の影響が肌に出やすくなってきました。皮膚の重要な働きは、体の外から異物が侵入するのを防ぐ『バリア機能』です。子どもの肌は大人より薄く、ちょっとした刺激でも傷つきやすいです。感染力の強い病気も多いので、早めの発見・ケアを心掛けましょう。

## 接触皮膚炎

いわゆる「かぶれ」です。赤くなり、かゆみをもったりブツブツができたりします。オムツ、マスク、口のまわりのよだれや食物の刺激が原因となります。こすらず、やさしく拭きましょう。原因物質を取り除けば改善します。

## 伝染性膿痂疹(とびひ)

かゆみのある水疱ができます。かくとすぐにつぶれ、指についた菌は他の部位にもうつって水疱をつくり、あっという間に広がります。人にもうつるため治るまでプール遊びは控えましょう。早めに受診し、しっかり治療しましょう。

## あせも

汗をかきやすいところが赤くなり、ブツブツができます。シャワーで汗を洗い流す、お風呂上りはきちんと体を乾かす、通気性のよい肌着を着せる、エアコンを上手に使うなど心掛けましょう。

## 虫刺され

原因となる虫によって症状に違いが出ます。赤くはれる、水膨れになる、痛みやかゆみを伴うなど、症状は様々です。腫れがひどくなったり汁が出るようなら皮膚科を受診しましょう。

## 肌ケアの基本は清潔と保湿

**清潔** 泡でやさしく洗う

↓ (汗や汚れをきれいに洗い流す)

**保湿** 水分・油分を補う

(シャワー後、汗を拭いた後は保湿をする)

発疹や虫刺されをかきこわすと悪化したり、とびひになることもあります。爪が伸びていないか、こまめにチェックしましょう。