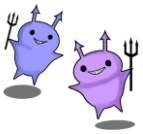
ぴのっこ健康だより

第39号・平成29年8月
発行・㈱ピノーコーポレーション

夏真っ盛り。暑い日が続いていますね。海や山など屋外へ出かける機会も多いと思います。炎天下の日差しに気をつけて、こまめな水分摂取を心掛けましょう。室内の温度にも要注意です。

また、夏には高温多湿を好むウイルスが活発化し夏特有の感染症（手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱等）が流行しています。手洗い、うがいをしっかりし、感染症を防いでいきましょう。

感染症を予防しましょう



夏の感染症は感染者の咳やくしゃみを吸ったり、ウイルスや細菌がついたタオルやドアノブに触れたりして感染が広がります。帰宅時や食事前など手洗い・うがいをするように習慣づけましょう。

ピノキオ幼児舎ではこの夏から全保育園で除菌剤【レドックスター】を使用しています。

ノロウイルス・インフルエンザなどを不活性化し、強力な除菌効果を発揮します。医療機関にも採用されている除菌剤製品で安全・安心には定評を得ています。

熱中症に注意しましょう

汗対策

汗は、体の中の熱を外に出して、体温調節をする大事な役割をしています。

特に高温多湿の環境では、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまく働かず、体に熱がこもりやすくなります。

では、上手に汗をかくための、二つのポイントを確認していきましょう。

① 適度に運動をする。
② ぬるま湯につかる。

暑さに負けない強い体づくりをしたいですね。

また、乳幼児は新陳代謝が活発なので汗をかきやすく、汗をかいたままにしておくと、あせもや肌荒れの原因にもなります。対応方法としては、シャワーや沐浴、または、清潔なタオルで拭く。清潔な衣類に着替えましょう。発汗することは良いことなので、「汗をかいた後のケア」を取り組みましょう。

空調設定

冷房は、外気との温度差に注意し、次の室温を目安に行いましょう。

① 室温は25～28℃
② 外気との温度差は5℃前後以内です。
ただし、住環境にもよりますので、あくまでも目安です。

冷風を直接体に当てたり、冷房した部屋で長時間過ごしたりすると、身体の疲労感や倦怠感、悪寒、頭痛、腹痛などの症状が生じ、体調を崩すことがあります。上記の二点に注意し暑い夏を乗り切りましょう。

虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

蚊
子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

毛虫
毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

ダニ
市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。昨年より、虫除け成分である「イカリジン」が注目されています。「イカリジン」は赤ちゃんから高齢者まで使えるもので、ディートと比べ安全性を考慮した成分です。購入する際の参考にして頂ければと思います。その他、手作りでアロマオイルを使用した虫除けもあります。使用オイルは、「レモングラス・レモンユーカリ・ラベンダー」を混ぜたものもあります。インターネット等に、いろいろのっているので調べてみください。