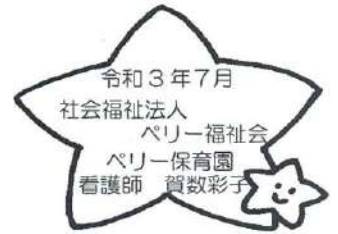




ほけんだより



令和3年7月
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
看護師 賀数彩子

緊急事態宣言が延長し、私たちの生活様式は以前と全く違うものとなっていますが、皆様元気に過ごされているでしょうか？自宅過ごすことが増え、これまでできたことが制限によって減った一方でストレスは増えていくばかりですね。

また、これから夏本番に向け、さらなる体力向上や免疫力のUP、熱中症予防など健康に関する出来事が増える時でもあると思いますので、無理はせず、自分のペースで健康な体を作り上げていきましょう。

<6月の健診結果>

◎歯科検診…虫歯7人（前年度より6人増）。早めに治療をお願いします。

◎内科健診…鼻水や鼻づまりなどの風邪が2人、扁桃肥大、皮膚炎、心音異常が各1人ずついました。

◎尿検査…尿潜血が1人いました。

※病院受診を勧められた方は早めに受診の上、治療や経過報告、治療終了など必ず園までご報告をお願いします。

汗をかく季節の皮膚ケア

汗をたくさんかく季節です。しかし、汗をそのままにしておくのはあせも・湿疹などの皮膚のトラブルを招くもとです。

汗をかいた後はシャワーを浴びましょう。すぐにシャワーが使えない場合には、固く絞ったタオルで軽くふきます。また、シャワー浴後の保湿も大切です。あせもや湿疹からトビヒへ移行する場合もあり



ますので、その時は湿疹対応用の塗り薬など医師から処方してもらいましょう。洋服も化繊よりコットン（綿）素材が良いですね。

普段の飲み物は
何を飲ませていますか？



水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？これらの飲み物を日常的に飲んで

いると、糖分のとりすぎになり、おなかがいっぱいになって、ごはんを食べたがらなくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない、麦茶や水を飲ませるようにしましょう。

本当にあった怖い話

ある家庭での話です。1,2,3歳の3人だけでお風呂に入っていました（保護者は近くに誰もいなかったそうです）。すると、2歳の男の子が大泣きしており、なんだろうと母親が覗き込むと3歳の女の子がシャワーの水で濡れ、倒れていたのです。すぐに救急搬送されましたが、意識は戻らず…。結果、気管切開を行い、そこから管を通し人工呼吸器を一生装着しなければ生きていけなくなりました。また、食事も胃ろうを作り、流動食を注入していましたが、嘔吐を繰り返したため、心臓近くの太い血管に管を入れ、高カロリー輸液という点滴をしなければいけない状態になってしまいました。

母親はずっと後悔していました。何度も峠を越え、今現在はどうなっているかわかりませんが、私が病院勤務時代に実際に受け持った患者さんのお話でした。必ず大人がそばにいるときにお風呂や水あそびを行いましょう。

