

2月 ほけんだより



認定こども園
あゆのさと
看護師 雨宮・石黒
2024.2.1

厳しい寒さの中でも、子ども達は毎日元気いっぱいです。寒さに負けず体を動かしています。感染症に気を付け、お子さんのみならず、ご家族そろっての体調管理をお願いします。体調を崩さないよう、環境に気を配り、丈夫な体を作って寒い季節を元気に乗り切りましょう。

冬なのに 脱水？

冬の脱水というと意外に思われる方もいるかもしれませんが、乳幼児は大人に比べると水分量を調整する機能が未発達であることや、新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、水分を多く発散してしまうことから、大人よりも脱水症になりやすいようです。

冬の時期に脱水症になる原因としては、空気の乾燥や、夏に比べると喉の渇きを感じにくく水分補給の量や回数が減ること、感染症などによる下痢や嘔吐による水分排出が考えられるようです。暖房器具の使用による乾燥も原因に。子どもの脱水症状は1~2月が最も多いという報告もあります。

「何か体調がおかしいな」と感じた時、それはもしかしたら「かくれ脱水」のサインかもしれません。

冬の脱水症状に 気をつけて

水分補給の タイミング

- ・起床時
- ・運動の前後
- ・食事やおやつの時
- ・お風呂に入る前と後
- ・就寝前

脱水症状の 予防

- 加湿器で室内の湿度を上げる
冬場は室温 22~23℃ 湿度 40~60%が目安です。
- 小まめに水分補給をする
- 肌からの水分蒸発を防ぐ
体内水分は皮膚からも蒸発していきます。保湿クリームで肌を保湿したり、露出度が低い服を着るなど肌から水分が逃げていくのを防ぎましょう。
- 体温調節をする
厚着をしてしまうと、汗をかいて身体が冷えたり脱水したりします。暖かい部屋では衣類を調整したり、子どもがたくさん遊んだ後は着替えをしたり、適切な体温調節を意識しましょう。



感染予防や 体調管理

現在県内ではインフルエンザやコロナウイルスの感染者が増え、近隣市町でも学級閉鎖等の措置がとられているところもあります。また、ノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎も例年この時期に流行しやすいです。体調不良は、脱水を起こしやすいです。手洗いうがい等の感染予防をし、体調管理をしていきましょう。