

7月 童心会 保育所 保健だより

令和6年度 第4回 7月1日

社会福祉法人 童心会



ジメジメと蒸し暑い季節となりました。夏本番を迎える前なので、積極的に身体を動かし、体力作りが大切です。今月から、子ども達が待ち望んでいるプール遊びが開始となります。キラキラと光る水面に子ども達の笑顔が移り、元気な笑い声が聞こえてきます。



この夏 気を付けたい感染症

ニュースなどで話題となっています、A群溶血性連鎖球菌咽頭炎（溶連菌感染症）が過去5年の同時期の平均と比較してもかなり多く、流行の兆しがあります。

症状：

初期症状は、発熱とのどの痛みの他、喉のリンパ節が腫れたり、イチゴ舌が見られる事があります。また、一般的な風邪と異なり、咳や鼻水の症状は出にくいという特徴があります。

治療方法：

抗生物質を約7~10日分処方されます。抗生物質を服薬すると、熱が下がり、徐々に症状が軽くなります。一見、元気そうだからといって、処方されたお薬を中断する事は出来ません。医師の指示通り必ず飲み切ってください。

尿検査：

医療機関によって時期は様々ですが、概ね10日後に尿検査を行うため、来院するよう指示があります。急性糸球体腎炎を発症していないか検査する為です。腎炎が軽症で、自然治癒する事もありますが、重症の場合は入院治療が必要になることがあります。医師の指示があった際は必ず尿検査を受けて下さい。



プール遊びは、お友達同士の距離が近く、爪が長いことで思わぬトラブルになってしまう事があります。

毎週月曜日は、「爪ピカチェックの日」です。

週末の爪切りにご協力下さい。



【子どもの夏バテ対策】

意外と感じるかもしれませんが子どもでも大人と同じように夏バテする事があります。自分で対処できない分、出来るだけ予防してあげたいですね。そこで、夏バテの原因や予防方法をご紹介します

＜夏バテの原因＞

主に「暑さが原因の自律神経の乱れ」です。自律神経は、体温調節・内臓の活動・様々な代謝を行っています。

＜夏バテの症状＞

- ・一日中身体がだるい
- ・体温調整がうまく出来ない
- ・夜しっかりと眠れない
- ・足先や指先が冷たい

自律神経は精神面にも関わっているので、イライラしたり不安になることもあります。

＜夏バテの予防方法＞

- ① エアコンなどの温度調整を適正に
外から帰ってきたら、「とにかくキンキンに部屋を冷やす」のではなく、「適温を維持する」事が大事
- ② 小まめに水分補給する
暑い夏は、ミネラルを豊富に含む麦茶がお勧めです。朝起きたら、まず水分補給
- ③ バランスの整った食事を摂る
疲労回復効果：豚肉・枝豆・オレンジ類
スタミナ回復：赤身肉・大豆製品・卵
ミネラル補給：味噌・スイカ・バナナ

【こころの回復力（レジリエンス）】

～がんばること（体の力） つづけること（学ぶ力） がまんすること（心の力）～

「心の回復力（レジリエンス）」という言葉が精神医学で最初に使われたのは小児精神医学で1990年代のことである。と藤田 紘一郎（こころの免疫学・新潮選書）は書いていました。日本の自殺数は1998年から13年間連続して3万人を超え、うつ病の患者数は2008年には100万人を超えたと言われています。またこの10年間で二倍以上増えた疾患はアトピーや喘息、花粉症などのアレルギー疾患とうつなどの「こころの病」であるということです。

これらの病気は、50年前の日本ではほとんど見られなかったとも言っており、私も50年以上も前にこの保育の世界に入った頃にはこのような疾患の人はあまりいなかったような気がします。

改めて「こころの健康、からだの健康」を考えた時私たち（社福）童心会は、Village（村）であり家でもあり家族でもあり続けるべきだと思いました。

私たち一人ひとりが「笑顔・挨拶・思いやり・感謝（ありがとう）の心」を持った治療集団でなければならないのです。

- ・ひとりで 生きる
- ・人のために 生きる
- ・みんなと 生きる
- ・助け合って 生きる

これは私達（社福）童心会の合言葉であり「がんばること、つづけること、がまんすること」を学びながらより良い「自分を創る、人を創る」旅路を歩み続け「こころの回復力」を身につけたいと思いました。

皆さま、お幸せにお過ごし下さい。

理事長 中山 勲