



ほけんだより 7月号

2024.6.28発行

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病の総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたためにおこることが原因です。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も自ら意思表示をして一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車内では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのはぜったいにさけましょう。



予防のポイント

- ・外出時は帽子をかぶりましょう
 - ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう
 - ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
 - ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。
 - ・朝ご飯はしっかり食べましょう。
- 暑くなると食欲が落ちがちですが、暑い日は特別な運動をしていなくてもエネルギーや体力を消耗します。バランスのとれた食事を心がけましょう。



水分の取り方に気をつけましょう

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。暑い季節、体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能するので、こまめな水分補給が必要になります。次の4つの点に注意して、上手に水分を摂りましょう。

- ① 運動や出かける前後は必ずこまめに水分を摂取する。
- ② 飲み物は冷やし過ぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。



プールの事前準備

- ・耳の掃除をしましょう。
- ・手足の爪を切りましょう。長いとケガの原因となります。
- ・耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- ・前日は入浴し、しっかりと睡眠をとりましょう。
- ・当日は朝ごはんをしっかり食べましょう。



プール前チェック！

- 熱はありませんか？ 前日に熱があった場合もプールはお休みしたほうがよいでしょう。
- 鼻水や咳は出ていませんか？ 発熱や食欲がないなどの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。
- 目やにや充血はありませんか？ 朝起きた時の目やにだけなら心配ないでしょう。
- 皮膚に異常はありませんか？ 傷やただれがあり乾燥していないときは、プールは避けたほうがよいでしょう。
- 食事や睡眠はじゅうぶんとれていますか？

水遊びは意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。
園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員にお伝えください。
子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。

夏風邪



大人の夏風邪は症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。
プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水疱ができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏風邪の代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られるときは、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。手洗いうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。



あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。
毎日入浴して、体を清潔に保ちましょう。
また、子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにもお風呂上りに保湿剤を使いましょう。
かゆみがあるときは、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべく掻かないようにしましょう。

