

ほけんだよい



令和3年8月
こでまり保育園
～第5号～

ようやく梅雨が明け、これから本格的な夏の暑さが続きそうです。コロナ禍の為マスクの着用で熱がこもり、熱中症のリスクが高まります。また、子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、屋外でも屋内でも小まめな水分補給を心がけ、熱中症には十分に注意しましょう。しっかりと睡眠をとったり、ゆっくり入浴するなどして体力回復をさせてあげながら、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて夏を乗り切りましょう。

～熱中症予防について～

『子どもは熱中症になりやすい』

理由1 体が熱しやすい

子どもは体重当たりの体表面積が大人と比べて大きいので、大人より体が熱しやすいです。

理由2 体温調節の能力が未発達

汗腺などが十分に発達していない為、気温が皮膚温度より高くなったり、夏の炎天下の中にいると汗で熱を下げるのがうまくできず体温が大きく上昇してしまいます。

理由3 高温の環境にさらされている

気温は高さ150cmで測定されていますが、気温32℃は子どもの頭付近(幼児50cm)では35℃になるため、大人以上に子どもは高温の環境にさらされています。

『熱中症を防ぐポイント』

1) 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう



顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

2) 適切に小まめな水分補給ができるように促しましょう

一度に大量の水分を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまうこともあります。

3) 日ごろから暑さに慣れさせましょう

暑い日が続くと次第に体が暑さに慣れてきます。気温や体調に気を付けながら短時間でも屋外で汗をかくことも大切です。

4) 服装を選びましょう

熱放散を促す服装を選び環境条件に応じて衣服の着脱を指導しましょう。外出時には日傘、帽子を着用しましょう。

5) エアコン・扇風機を上手に使用し、適宜部屋の温度を確認しましょう

6) シャワーや濡れたタオルで体を冷やすことも有効です

7) 緊急時・困ったときの連絡先を確認しておきましょう

長時間の屋外での活動の際やたくさん汗をかいた後は、水や麦茶などより経口保水液の方が体に吸収されやすいです。朝起きた時やお風呂入り、睡眠前の水分補給も大切です。

家庭でできる経口補水液



注意点

- 分量を正確に量る
- 雑菌を防ぐため作った日のうちに飲み切る
- 手元にない場合の緊急用に作る



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。

