

ほけんだよい



令和5年7月
こでまり保育園
～第4号～

暑い日が続くようになり、プール遊びや水遊びが楽しい季節となりました。プール遊びを通して、水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ気持ちも開放的になることができます。これから暑くなると、体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなります。小さい子ども達は暑さの中で夢中で遊び、汗をかくだけでも体力を消耗します。早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

～熱中症～

子どもは体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また、幼少期の子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。しかし、子どもは自分で体調の変化を伝えることができないので、周囲の大人が気にかけて異変を早期に発見することが大切です。

『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、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

通気性のよい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、帽子などを着用しましょう。

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



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- お風呂に入ってさっぱりする
- おなかを冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

プール前チェック!

- 爪は伸びていませんか?
- 皮膚に異常はありませんか?
- 熱はありませんか(熱が引いた後2日以上経っていますか)?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 目やにや目の充血はありませんか?
- 食事や睡眠はとれていますか?

