

# ほけんだより

令和3年7月  
アケボノ保育園

まだ梅雨も明けてはいませんが梅雨の合間の日差しもだんだんと強くなり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや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、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## プールの準備



- \* 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- \* 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。
- \* 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。
- \* 朝ご飯をしっかり食べる。



## こんな時はプールに入れません。(無理はしないように)

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・胃腸炎症状(下痢・嘔吐)で欠席した後、登園1週間。
- ・皮膚の傷やただれで乾燥していない場合やとびひがある。



園児の健康診断が終了しました。指摘があったお子さんには、用紙を配布しています。早めに受診し、治療しましょう。

「異常なし」の場合は、用紙の配布はありません。全園児には、第一保育期終了時に(8月上旬)に健康診断結果を配布します。

## マスクの着用について

職員及び園児のマスクの着用は、熱中症予防の観点から、戸外での活動時はマスクを外すことにしています。園舎内の活動時には基本マスクの着用をしますが、密接・密集でない場所では外すこともありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。また、予備のマスクの用意をお願いします。

## ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさん汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。シャワーができない時は、清潔な衣類に着替えをしましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていいる時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。特に乳児や乾燥肌の子どもは夏場も必要です。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。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起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### 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一人でやるのが難しいため、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。特に車中では、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絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 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。
- 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。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに答えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

### Q&A

- いつ飲ませればよいの? 起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい? 一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい? 病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。