



2023年7月31日
ゆらりん高輪保育園
看護師 高橋・徳田

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。水分補給には十分に気を配りましょう。また、行動制限が緩和され夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

熱中症に注意しましょう!



夏本番となり、急激に日差しが強くなり気温・湿度共に高い日が続いています。こんな暑い日に起こりやすいのが脱水や熱中症です。7月には幼児クラスを対象に保健指導で熱中症について話しました。熱中症になってしまった時の対応をおまごと遊びの中で人形相手に実施していました。下記の内容をお子さまと一緒に復習してみてください。

★熱中症とは?

身体の水分と塩分が失われ、自身での体温調整ができなくなり体調の不調をきたすことで、特に高温多湿の環境では危険性が高くなります。屋外活動だけではなく、室内でも熱中症は起こります。症状としては大量の発汗、全身の倦怠感、頭痛、嘔吐、吐き気、めまい、下痢、筋肉のこむら返りなどの様々であり、重症になると全身痙攣や高熱などの症状が出現します。

熱中症は、すぐに症状が出る場合もありますが、前日の暑さの影響を受け次の日に熱中症の症状が出る場合があります。気温・湿度が上がった次の日も注意しましょう。

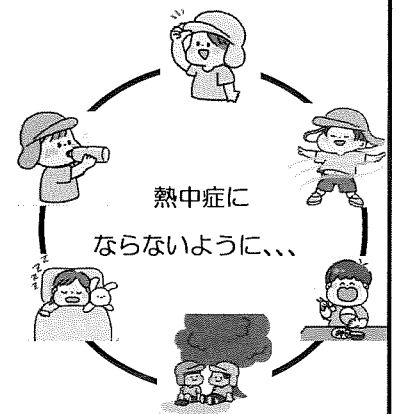


★子どもが熱中症になる原因

- ①子どもは体温調節機能が未熟であり、特に汗をかくことと体温を下げることに時間がかかる
- ②全身に占める水分の割合が大人より高いため外気温の影響を受けやすい
- ③子どもは身長が低いので地面からの照り返しの影響を強く受ける
(例えば、大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度程度に感じる)。

★熱中症対策

- ①こまめな水分補給 (電解質が含まれたイオン飲料 (OS-1 など) がおすすめです。)
- ②通気性のよい服装で過ごし、外出時は帽子を着用する
(帽子を着用することで頭頂部の温度が約1.0℃低くすることができるといわれています。)
- ③日陰やエアコンの効いた室内でこまめに休憩する
- ④暑さに負けない身体づくり (適度に外で運動する)
- ⑤早寝早起き朝ごはんを心掛けた規則正しい生活を送る



★熱中症になったら

- ①太い血管 (首、脇、鼠径部) を冷やす
- ②水分補給
- ③冷たい濡れタオルで身体を拭く、または霧吹きなどで身体を冷やす
- ④屋外であれば日陰、近くにエアコンの効いている部屋があれば室内に避難し、涼しい場所で横になって休む

★こんな時は救急車を▶①意識障害・全身の痙攣がある ②40度以上の高熱 ③汗が出ない ④水分がとれない
上記の症状がある場合は、迷わず119番通報をしましょう。

症状が落ち着いても運動や遊びは再開しないようにしましょう!!

保健行事予定

<健康診断>

◎0・1歳児：3日(木) 14:45~

◎0・2歳児：17日(木) 14:45~

<身体測定>

◎0歳児：10日(木) ◎1歳児：9日(水)

◎2歳児：8日(火) ◎3歳児：7日(月)

◎4・5歳児：4日(金)



7月の感染症状況

7月は大きな感染症の流行はありませんでした。

- ・風邪症状 (鼻水・くしゃみ・咳など) ・発熱
- ・胃腸炎症状 (嘔吐・下痢・食欲不振など)



上記のような症状が継続しているお子さんが多いです。症状が強く辛そうな様子がみられる時や、クラスで感染症流行時は、状況を見てご連絡させて頂く場合がございます。

また、水遊びの制限のある病気などもあるため、早めにお声かけさせていただくこともあります。

感染症状況は、玄関ホールにある保健ボードでも随時更新致しますのでご確認ください。