



ほけんだより 8月号

オリーブ守山保育園 令和2年8月3日



7月の感染症

上気道炎…2人

とっても元気に登園できました！



本格的に梅雨が明け、猛暑がやってきます。新型コロナウイルスは落ち着く様子なく制限された生活が続いていますが、当園の子どもたちはそんなコロナを吹き飛ばすかのように毎日元気に過ごしています。今年は暑さに加え新しい生活様式により熱中症が心配されます。水分の補給には十分に気を配り、健康に夏を乗り切りましょう。

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や湿度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・吐き気などを伴います。
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。

尿量や汗の量、乳児は大泉門のへこみ（へこんでいると脱水の可能性がありますが）にも注意をしましょう。

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

特に車中では、気温が高く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て暑くなるので、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。
- 水分補給をこまめにしましょう。熱中症の症状がある場合、経口補水液やスポーツ飲料での水分補給がおすすめです。（糖分や塩分が多いため日々の水分補給は水やお茶にしましょう）
- 野外や人との距離（2m）が保てている場合、マスクを外す時間も作るようにしましょう。



寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタ~~オル~~地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをか



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。1時間に1回程度の換気も心がけるようにしましょう。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

