



令和5年度
すみれっ子保育園
担当: 與儀

真夏日が続いていますが体調管理は大丈夫ですか？激しい運動をしなくても、気温が高い日には熱中症にかかるケースがあります。子どもは体温調節機能や汗腺が十分に発達してない為、熱中症になりやすく遊びに夢中になるあまり、体の危険信号に気づくのが遅れてしまいます。側にいる大人が気にかけてあげることが大切です。こまめに水分補給するよう習慣づけ暑い夏を楽しく過ごしていきましょう。

(7月の感染状況・・・新型コロナウイルス感染10名、流行性胃腸炎1名)



熱中症??そのときは

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動などにより、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまうことで発症します。特に、体温調節機能が未発達な乳幼児や、暑さを感じにくい高齢者は、重症化しやすい傾向にありますので注意が必要です。水分をこまめに補給する、炎天下での長時間の作業を避ける、室内でも注意し熱を逃がす工夫をする、睡眠・栄養をしっかりとって健康管理に気をつける、などの対策が必要です。

- ① 昼間、戸外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。
- ② 長時間炎天下で遊ばずに、日陰で休憩しましょう。
- ③ 水やお茶など、こまめに水分補給をしましょう。
- ④ こどもを車や部屋に一人で残さない。クーラーをかけていても危険です。
- ⑤ 風通しのいい服装(吸湿性、通気性)。
- ⑥ 睡眠不足や栄養に気をつける。

※ 沢山汗をかいたら塩分の補給も大切に

風通しのよい日陰や涼しい室内に移動し、衣服をゆるめます。冷たいタオルで体をふいたり、冷たいタオルや氷で太い血管のある脇の下、首、足の付け根を冷やす。



戸外では日陰に行き足を高くして寝かせます。可能なら少しずつ水やスポーツ飲料などで水分補給を行う。



高熱が続く、痙攣を起こす、呼びかけに対し返事がおかしい、水分補給が出来ない、意識を失っている...。このような症状があるときは救急車を呼ぶか病院受診をして下さい。意識があるのにぐったりしている場合も同じです。



あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかく

においをかいで、危険から身を守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がかきれいに響きます。

