

ほけんだより 7月号

平成29年度
認定こども園さめ保育園
養護助教諭 田中かず子

暑い日が続くようになり、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。

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。
体温が上がっても汗が出なくなります。
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。
めまい・吐き気を伴います。

家のなかでも熱中症になる？

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。
家の中でも、涼しいエアコンは快適ですが、乾燥して知らないうちに水分が失われます。

【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。
- 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。



水分補給

Q&A

●いつ飲ませればいいのか？

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。

●どのくらいの量がいいのか？

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。

●何を飲ませればいいのか？

元気な時は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などは、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。



お願い

夏によくみられる感染症として
プール熱、手足口病、りんご病、水ぼうそう、ヘルパンギーナ、とびひ

などがあります。

登園については、主治医の指示を仰ぎましょう。

園内で感染症の報告があった場合、ホールの入口に掲示しますのでごらんください。

