

ほけんだより 8月号

2023年8月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

本格的な夏がやってきました。子どもも大人も、体力を消耗しやすい時期です。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。休息と遊びのバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。

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

炎天下では、顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がってもあまり汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。室内で起きた場合は逆に顔が青白く、大量の汗をかき、皮膚感覚は冷たく感じることもあります。

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

- 外出するときは帽子をかぶりましょう。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、こまめに行いましょう。炎天下への外出時は電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えるのもよいでしょう。

あせも予防のために…

- ・夜、就寝中はエアコンをうまく使い室内の温度調整をしましょう。
- ・朝、寝起きに汗ばんでいたら、さっとシャワーをあびてから登園しましょう。
- ・日中も汗をかいたらこまめに着替えましょう。

尿検査の日程が決まりました。

10月11日(水)

ぺんぎん・ぱんだ・きりん組が対象です。

自宅で採尿し、朝登園時に提出していただきます。

園内で報告された感染症

(7月)

ヘルパンギーナ

新型コロナウイルス

アデノウイルス

