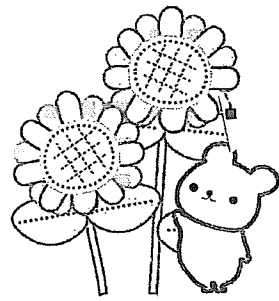


# 保健だより



令和元年年 8月 8日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

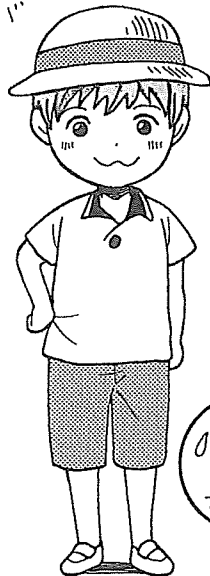
毎日暑い日が続いていますが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。この暑さの中でも、子ども達は元気いっぱい水遊びを楽しんでいます。夏を元気に乗り切られるように、しっかりと体調管理を行っていきたいと思います。

今月のお便りのテーマは「熱中症にご用心」です。

熱中症とは、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調節が、うまく機能しなくなったために体に熱がこもった状態です。大人は、気温の上昇に対して発汗を促すことで体温の過度の上昇を防いでいますが、子どもは発汗機能が未熟なため、体温調節ができませんので注意が必要です。

熱中症の初期は、顔色が悪くなり、めまいや筋肉のけいれんが起こります。その後、頭痛や吐き気を感じ、重症になると意識が薄れ、体がぐったりした状態となります。戸外だけでなく屋内でも発症すると言われてるので、適切に対応することが大事です。この夏を元気に過ごすことが出来るように、熱中症対策のポイントを載せましたので参考にしてください。

## 熱中症にご用心



### 屋外での注意点

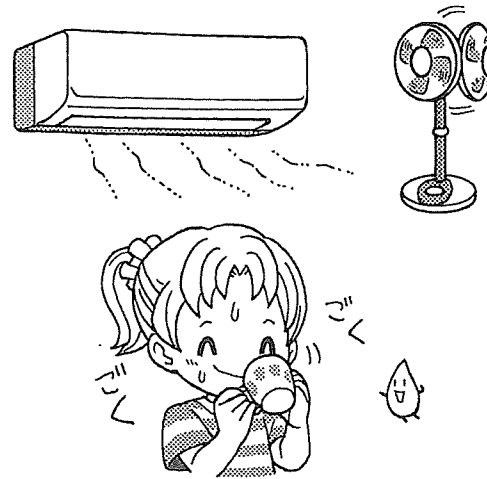
#### ■水分補給

こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

#### ■服装

ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを活用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しいところで外して、汗の蒸発を促します。

### 屋内での注意点



#### ■エアコンなど

室内では、涼しく過ごす工夫をしましょう。温度や湿度計を置いてチェックし、エアコンや扇風機などを上手に活用します。

#### ■水分補給

屋内ですごしている時にも水分補給を忘れずに行います。子どもは、遊びに夢中になっていると、水分をとるのを忘れてしまう場合があるので、気をつけましょう。

### もし熱中症が疑われたら…



症状が軽い場合には、風通しのよい涼しい場所に寝かせて、衣服などをゆるめます。そして首の後ろやわきの下などを冷やし、イオン飲料などを補給します。

ぐったりして意識がないような場合には、すぐに救急車を呼び、病院に運びます。救急車がくるまでの処置として、氷のうやアイスパックなどで、首の後ろやわきの下、<sup>また</sup>股下部を冷やします。また、体に水を霧状にかけて、うちわや扇風機で風を送り、体の熱を下げるようにします。

#### ◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「夏を元気に過ごそう」というテーマで、気温の高い日の過ごし方や外遊び時の注意点、熱中症の症状や水分補給の仕方などの話をしました。この時季を元気に過ごす為に、熱中症予防を意識して、しっかりと朝食を摂り、適度な運動と良質な睡眠を確保するなど規則正しい生活を送って欲しいと思います。

#### ◆◆◆お願い◆◆◆

高温多湿となるこの時季は、子ども達は汗をかくだけでも体力を消耗します。旅行やレジャーなど遠出をする機会が多くなると思いますが、適度に休息をとり、楽しい夏の思い出づくりにしましょう。