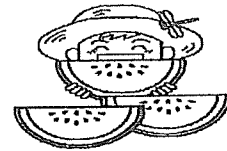


# 保健だより



令和5年8月16日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

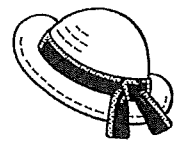
例年にない猛暑が続いていますが、子ども達は水遊びやプール遊びを楽しんでいます。この夏を元気に乗り切れるように、エアコンや扇風機を適切に使い、しっかりと体調管理を行っていきたいと思います。

さて、この暑さの影響で、熱中症への心配な日々が続いています。熱中症とは、気温や湿度が高い時に汗をかけなくなることで体内に熱がこもり、体温調節ができなくなる状態です。子どもは発汗機能が未熟なので、熱中症のリスクが高くなり注意が必要です。戸外だけでなく屋内でも発症すると言われてるので、適切に対応して、熱中症という命の危険から子どもを守りましょう。対策のポイントを以下に載せましたので、参考にして下さい。



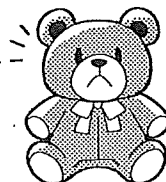
## こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



## 日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



## 屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



## おとながしっかり見守る

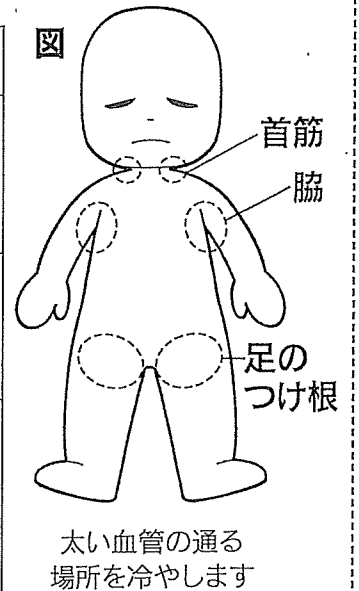
子どもは遊びに夢中になると、のどのかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

## 暑い時は無理をしないことが大切です

天気予報などを参考にして、気温や湿度が高い時には外出を避けるなど、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調も影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

## 熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはつきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭ががんがんする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・返事がおかしい ・体がひきつる ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。



### ◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「夏を元気に過ごそう」というテーマで、熱中症予防を中心にその症状や外遊び時の注意点、汗をかいた時の処理の仕方、一日の水分補給の仕方などの話をしました。遊びに夢中になると、のどの渇きに気づかず、脱水になってしまうこともあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切と伝えました。

今年の夏は特に厳しい暑さです。しっかりと朝食をとり、良質な睡眠を確保しながら規則正しい生活を送って欲しいと思います。