



R5. 8. 1 発行

ほけんだより 8月号

第5号

都南保育園

子どもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいので、暑さ対策をしっかりとって夏を乗り切りましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出ます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませう。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

※ 7月に耳鼻科検診、眼科検診がありました。

耳鼻科検診では耳垢栓塞、慢性鼻炎、アレルギー性鼻炎が多かったです。その他として、副鼻腔炎、慢性扁桃炎もあり、診断されたお子さんは早めの通院をお願いします。

眼科検診では、アレルギー性結膜炎、ろほう性結膜炎が多かったです。ろほう性結膜炎はまぶたの裏の結膜に小さなぶつぶつがあり、慢性の炎症がみられるものです。炎症が悪化しないように、早めの通院をお願いします。

先月はRSウイルスやヘルパンギーナなどで体調をくずすお子さんが多かったです。コロナも含め、手洗い・うがいなど、感染症対策をとりながら体調の変化に気を付け、元気に夏を楽しみましょう。