



ほけんだより

2014 7月1日

りすのき保育園 NO.5

梅雨明けはまだですが、毎日蒸し暑く、汗が沢山出ます。気持ちよく過ごす事が出来るように数週間前より温水でシャワーをしていました。先週から「水遊び・プール」が開始し、さらに体調に気をつけて、楽しんで体を動かしたいと思います。また、水遊びが苦手でも、参加するごとに、新たな発見があり、成長につながる事が沢山あると思いますので、体調が悪くない限り参加できるように、準備をお願いいたします。

今月の予定

保健指導	14日(月)	外遊びの注意(熱中症について)
身体測定	16日(水)	全クラス
0歳児健診	30日(水)	0才児・春の健康診断を受けていない方
PM14:00~ 園医の大池先生に診察していただきます。		

虫さされの手当て

虫に刺されたら



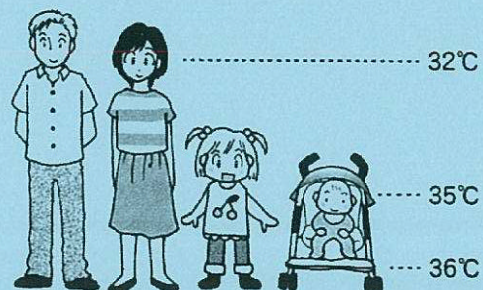
- *刺された所を、洗い流します
- *汗や水分を拭き取り、痒み止めをつけましょう

掻きむしるとバイ菌が入るとびひになることが多いです。爪も短くしておきましょう。

子どもの熱中症について

気温

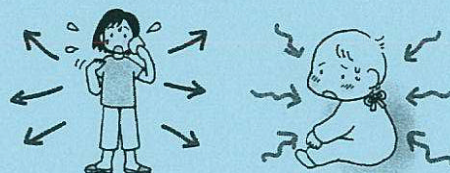
⇒ 子どもの方が暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

体温調節

⇒ 体温を調節する力が未熟です



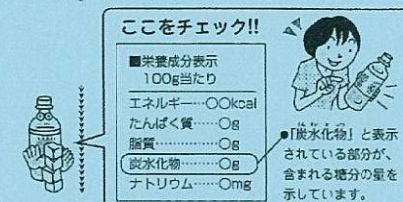
子どもは、汗をかいて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。

気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度(深部体温)が急に上がって、熱中症の危険があります。

水分補給について

熱中症にならないためには、喉がかわいてから飲むのでは遅いのです。食事と食事の間に、3~4回は水分補給をしましょう。糖分の含まれないお茶や水が良いです。

2014年3月、世界保健機関(WHO)は、肥満や虫歯を予防するため、1日の糖分摂取量をこれまでの半分とする案を示しました。糖分を砂糖の量として置きかえると、およそ25gになるそうです。清涼飲料水の中には、40gを超えるものもあります。熱中症予防には水分補給が大切ですが、糖分の取り過ぎに注意して飲み物を選びましょう。



子どもは熱中症になりやすいのです

- 顔が赤く汗もひどい。どうしたらいいのでしょうか? →
- 子どもが熱中症になりやすい場所は?
「駐車場」と「住宅」で特に多く発生しています。短時間でも子どもを車内に残さない事と、室内であっても体調の変化に気をつけて過ごすようにしましょう。
- 衣類の色や形は関係あるのでしょうか?
黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃すためには、ゆとりのある服がお勧めです。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

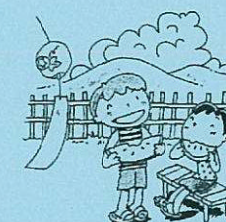
さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

熱中症が起こりやすいのは、急に暑くなった、日差しが強い風が弱い、湿度が高い日です。体調の変化に注意しましょう。



今月も元気に登園できますように