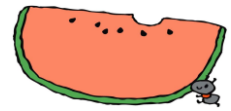




8月のほけんだより



8月は暑い日が続く予想ですので、熱中症や夏バテにも気を付けていきたい時期です。いつもより多めに水分を取る、着替えをこまめにするなど、子ども達の様子に合わせて過ごしていきましょう。疲れが出やすくなりますので、十分に休憩を取り、ご家庭でお子さんの体調に気になる変化があれば、登園時にお知らせください。

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

- 日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
- 熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきまです。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

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、気温の変化に影響を受けやすい為、熱中症にかかりやすいです。室内でもこまめに水分補給をしましょう。本人が「喉が渴いた」と思った時にはもうすでにかかなりの水分が失われています。喉が渴く前に電解質入りの水分を摂取させましょう。

Q. 正しい水分補給はどっち？

- ① 飲み方は？ A・1回にたくさん飲む
B・少しずつこまめに飲む
- ② 飲むなら？ A・水やお茶
B・炭酸飲料やジュース
- ③ いつ飲む？ A・のどが渴いたら飲む
B・のどが渴く前から飲んでおく

答え⇒①B ②A ③B

～予防のポイント～

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。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せり上げましょう。
- 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分毎に日陰で休憩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、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

7月の保健指導は・・・

「熱中症に気を付けよう」でした。

熱中症予防には何が必要かをお子様にも再度尋ねてみてください。