



ほけんだより

8月号



令和5年8月

摂津ポッポせんりおか保育園

暑いと体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。また子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので水分補給には十分に気を配ることが必要です。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

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、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。
車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

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て暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 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分毎に日陰で休息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、塩分を含む飲み物など適宜水分を摂りましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除け等も使用しましょう。車に長時間乗る場合には、小まめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど外気に触れさせて、気分転換をしてあげましょう。

寝冷えに気を付けましょう

エアコンを使用する時期は、冷やし過ぎなどによる寝冷えがあります。エアコンや扇風機は様子を見ながら運転を停止したり、直接風が当たらないようにしましょう。またパジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケット等をかけましょう。



水分補給

乳幼児の体は水分が80%を占めています。運動時でなくても汗や呼吸、尿によって水分は失われています。体内の水分が不足すると夏バテや便秘などの不調が現れます。しっかりとお茶や水を飲ませて水分補給をしましょう。

