



# ほけんだより 8月号



令和3年8月1日  
すくすくどろんこの会  
すくすく保育園  
統括看護師：山口 友恵  
看護師：中山有紗

本格的な夏です。汗をたくさんかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすくなりますが、きちんと食べてしっかりと睡眠をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。保育園では、熱中症に注意しながら遊びを行っていきます。



## 熱中症予防について

毎日危険な暑さが続いています。当法人では、夏季の水遊び・プール遊びは、暑さ指数(WBGT)の実況値に基づいて判断し、保育を行っています。

- ・暑さ指数 31 以上…水遊び・外遊びともに中止。
- ・暑さ指数 31 未満…10～20 分毎に水分補給をしながら水遊び・外遊びを行う。

※暑さ指数とは…湿球黒球温度のことで熱中症を予防することを目的とした指標。気温とは異なるもの。

暑さ指数が 28 を超えると熱中症患者が著しく増加すると言われています。環境省が発表しているのでご家庭でもチェックしてみてください。

### とびひが増える季節です!!

あせもや虫さされから掻きむしった所にばい菌が入り込み、水ぶくれや瘡蓋が全身にひろがる「とびひ」になってしまふ。「傷がジュクジュクしている」「なかなか傷が治らない」というのが始まりのサイン。やがて痒みを伴う水疱ができます。

「とびひ」の予防

- ①毎日お風呂に入って清潔にしましょう
- ②湿疹や傷がある場合は治療しましょう
- ③鼻をいじるのをやめましょう(ブドウ球菌が多数存在するため)
- ④爪は短く、手洗いしっかり行いましょう



## 暑さから子どもを守り 夏を元気に乗り切りましょう!



小さな子どもは大人よりも暑さの影響を強く受けます! 強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。気象予報などの気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、**気温32.3度のとき、50cmの高さでは35度超、5cmの高さでは36度超**。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされています。

日中の外出は……

なるべく日陰を選んで歩く

暑さの厳しい12～14時の時間帯を避ける

### ベビーカーを使うときはこどもチェック!

#### ①日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

#### ②こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

#### ③水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

#### ●脱水かな?と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mlに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

### 帽子

頭部に直射日光が当たるとめまいや吐き気が起こる。うなじまでカバーできると◎

### シャツ

首や袖口がゆったりして風通しの良いもの。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材が◎。暑くて肌着を嫌がる場合は、柔らかいシャツを着せてあげましょう。



### ズボン

普段は涼しい半ズボン、レジャーでは虫刺され予防に長ズボンといった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

### 靴

サンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨も柔らかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴を履くことが大切です。花火で遊ぶときも、やけど予防で靴が◎