



ほけんだより 8月号



令和3年8月2日
すくすくどろんこの会
ほのおかこども園
統括看護師：山口 友恵
看護師：齋藤 真由美

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います。



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、夏季の外遊び・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…プール・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プール・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。



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがけっこうありますので、気をつけましょう。園での水筒の中身は水または麦茶でお願いします。熱中症予防としてこまめに水分補給を行うので、多めに入れてください。



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こもチェック！

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と

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。

スポン

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◎

