



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
かぐろ杜の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：大江 温子

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ご家庭でもチェックしてみてください。



お部屋の温度にも気を付けて

室内でも熱中症予防を！上手に冷房を使いましょう。扇風機も併せて使うと、空気が循環し室温が一定に保たれます。冷風が子どもに直接当たらないよう注意しましょう。水分補給も忘れずに。

★冷房病に注意！冷えすぎると自律神経が乱れ、頭痛や疲労感、食欲不振になります。室温 26～28℃くらい、外との温度差は 5℃以内が望ましいです。

★時々子どもの手足を触り、冷えすぎていないか確認を！

受診に迷ったときは

受診すべきか迷うときや夜間休日急患診療所を調べたいときは、「ちば救急医療ネット」や電話相談を活用してください。帰省など外出の際には保険証を持っておくと安心です。出かけ先の医療機関を調べておくと緊急時落ち着いて対応できます。



救急安心電話相談

#7009

または 03(6735)8305

平日土曜：18:00～翌朝6:00
日曜祝日・年末年始・GW
：9:00～翌朝6:00

小児救急電話相談

#8000

または 043(242)9939

毎日19:00～翌朝06:00

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！強い日差しを照り返して、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◎

※新型コロナウイルス感染者数が全国で再び急増しています。お休みの日はご家族で予防策をとって過ごしてください。