



ほけんだより 7月

2020年7月 あおやぎ保育園

新型コロナウイルスへの警戒が続く中、夏を迎え熱中症も心配な時期となりました。体が暑さになれていない梅雨明けや急激に気温が上がった日には注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

汗をかく季節の皮膚ケア

<水あそび前に確認を！>

子どもたちは水遊びをとっても楽しみにしています。しかし体力を使いますので、その日の体調をご家庭でも十分に観察するようにしてください。

- 発熱はしていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せき、鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に発疹などありませんか？
- 爪は短く切っていますか？



汗をたくさんかく季節です。汗をたくさんかいた後に、そのまましておくのはあせもなどの皮膚のトラブルを招くもとです。

汗をかいた後はシャワーを浴びましょう。すぐにシャワーを使えない場合には、かたく

絞ったタオルで軽くふいておきます。また、シャワーや入浴後の保湿も大切です。皮膚が乾燥しないように保湿剤をぬっておきましょう。



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行うのが難しいため、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、気温が高くなく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、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。

