



ほけんだより 8月号

2019年度 NO.5

2019.7.31 発行 せがわ保育園 保健室

今年の夏は涼しいかな…と書いていたのですが、去年と同様の猛暑になってきました。保育園では、箕面市教育委員会の基準に基づいて、プール遊びを含む屋外遊びの実施の判断をしています。保育園では暑さ指数や室温を適宜チェックしながら、こまめな水分補給をし、熱中症予防に努めています。ご家庭でも朝ごはんは必ず食べ、登園前にお茶やお水で水分補給をしてきてください。

夏休みに遠出をされる方も多いと思います。夏休み後も元気いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています。

『汗は自然のエアコン』

私たちの体には、自然のエアコンが備わっています。汗を出す汗腺は、1日0.5リットル程度の水分(目に見えない汗)を蒸発し、気温に合わせて体温を調節しています。汗腺は生まれてから3歳くらいまでに作られ、その数は環境に左右されます。ところが冷房に頼りすぎていると、この力が弱まり、ちょっとした暑さにもまいってしまう弱い体になってしまいます。体温を調節できる体に育てるには乳幼児期にしっかりと汗をかく経験が必要です。

保育園では、エアコンは、食事時、お昼寝時を中心に、外気温や活動内容によって使用しています。その他の時間帯は、水分補給に留意しながら、窓を開放して風通しをよくしたり、扇風機を使用しています。

一日中エアコンのきいた部屋で過ごすのではなく、午前中や夕方の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。



なのはな・あじさい・ひまわり組で、熱中症についての紙芝居を読みました。汗がからだを冷やしてくれること、こまめにお水を飲んでしっかり汗をかくこと、遊びに夢中になって水分補給をしないとしんどくなってしまうこと(熱中症)などについて話しました。みんなとても真剣に聞いていて、保育の中でも「しんどくなるからお茶飲もう」と子ども同士で話す姿もありました。

子どもは大人よりも熱中症になりやすい!

子どもは汗をかく能力がまだ十分に発達していません。このため、体温よりも気温が高くなると熱を下げにくくなり、体の中に熱がこもってしまいます。さらに子どもは大人に比べて背が低く、地面からの照り返しの影響を受けやすいので、大人が大丈夫だと思っても『熱中症』になってしまうことがあります。

～子どもの熱中症を防ぐポイント～

- ①子どもの様子を十分観察しましょう。→顔色は?昨夜よく眠っていますか?
※就寝時間が22時以降の子どもは、できるだけ21時には寝るようにしましょう。
風邪症状や体調不良はないですか?
- ②朝食は必ず食べましょう。→朝食を食べないと低血糖になり、体の水分を保つ働きが悪くなります。しっかり朝ごはんを食べましょう!
- ③こまめに水分補給をしましょう。→のどが渇く前に、こまめにお茶やお水を飲みましょう。

【なぜ、お茶やお水?】 【なぜ、こまめに?】

水分が体から出ていくと体の中の電解質が乱れ、濃度が濃くなります。そこにジュースの糖分が入ると、さらに濃度が増してしまいます。牛乳も消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので水分補給には向きません。また一度にたくさん飲んでも吸収されないので、コップに1杯位をこまめに摂ることが効果的です。



7月の感染症

りんご病	11名
(りんご病疑い)	4名
感染性胃腸炎	1名
突発性発疹	1名
ウイルス性気管支炎	1名

◆その他にも熱の高い夏風邪での欠席が目立ちました。週明けに体調を崩す子どもが多いです。週末も無理をせず、規則正しい生活リズムと【手洗い・うがい】で予防をしましょう!

《8月の身体測定》

つくし	19(月)
れんげ	5(月)
たんぽぽ1	1(木)
たんぽぽ2	5(月)
すみれ1	9(金)
すみれ2	20(火)

※予定は変更することがあります。

～とびひに注意!～

子どもの肌はデリケートで新陳代謝が活発です。特に夏はあせもや虫さされからとびひになりやすいのでスキンケアに注意しましょう!

【受診のタイミング】

ただの虫刺され、あせもだから…と放っておくと掻き壊してジュクジュクしてきます。気温の高い時期は悪化するのはいつという間です!広がってしまった後だと、軟膏だけでは治りにくくなってしまいます。早めの皮膚科受診をおすすめします。