



ほけんだより 7月号

令和2年6月30日
梶山こども園
養護教諭 竹内あずさ

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

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。
- 屋外でのマスクの着用は控えましょう。園生活でも、熱中症予防のためマスクは外して活動を行っていきます。

プールの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。例)内服中の薬がある、水いぼがあるなど。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

★こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・内服中の薬がある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。

網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローゼマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。

また、外出時や登園前に虫除け(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。

※虫除けパッチを落とした場合、園での張替えは行いません。

7月身体測定 日時: 7月1日(水)

7月内科健診 日時: 7月9日(木)

服装: 内科健診の服装は、ぞう・きりん・こあら組さんは体操着で行いますので、忘れずに朝着用して、登園してください。うさぎ・りす・ひよこ組さんは、肌着とおむつ又はパンツで行います。