



ほけんだより



令和6年8月1日発行

8月は医療機関もお盆休みなどで休診になる所が多くなります。暑くなると体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えてゆったりとしたスケジュールで過ごすようにしましょう。

今後も気を緩めることなく感染症対策を行っていきます。ご家庭での体調観察や体調管理もよろしくお願い致します。***8/1(木)に健康カードをお持ち帰り頂き、御記入をお願いします。8/9(金)迄にお渡しください。**

夏を乗り切るために、どんなことに気をつけるといいの？

1. **食事をしっかりとる**→ 夏バテをしないために朝ご飯は必ず食べてきてください。食事はタンパク質やビタミンなどバランスよくとりましょう。汗をかくと消化機能の分泌も減り消化機能が低下します。また、1日に2~3Lの汗をかく事で体内から約1~2mgの鉄が失われます。貧血により疲れやすくなり立ちくらみなどの原因になります。
2. **水分をしっかりとる**→ 体内の水分が不足すると汗が出ず、体温が上がってしまいます。
3. **汗をたくさんかこう**→ 私たちの体は、汗を出して体温を下げる働きをしています。
4. **皮膚を清潔にしましょう**→ 子どもはデリケートで新陳代謝が盛んです。
5. **冷房(エアコン)を上手に使いましょう。**
6. **休息、睡眠をとりましょう。**

7月の感染

・手足口病・ヘルパンギーナ・アデノウイルス感染症・胃腸炎・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症

危険な暑さが続いています。暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。

体温より気温が高い場合には、汗を出して気化することで体温を平常に保ちます(放熱)。しかし、乳幼児は全身に占める水分の割合が大人より高いため外気温の影響を受けやすくなっています。気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず反対に周りの熱を吸収してしまう恐れもあります。特に体温調節が十分に発達していない乳幼児は大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。また、プールで熱中症になることもあります。汗をかく機能や自律神経の働きが未熟で大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また、新陳代謝が活発なため汗や尿として体から出て行く水分が多く、脱水を起こしやすいのが特徴です。

☆もし熱中症かなと思った時は

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びます。
- 涼しい場所へ移動します。
- 衣服を脱がし体を冷やして体温を下げます。
- 塩分、水分を補給*嘔吐の症状が出て意識が無い場合は無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

☆照り返しの影響を受けやすい

- 身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。このため大人が暑いと感じている時、子どもはさらに高温の環境下にいる事になります。例えば大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚です。

こどもは、自らの体調の変化を訴えられない事があります。喉が渴いたと思った時には、もうすでにかかり水分が失われています。こまめに水分補給をして適度に運動をし、強いからだを作りましょう。

熱中症による高体温は生命の危険性をも伴うものですが、熱中症の症状は変わりやすく、初めから高体温があるとは限りません。平熱だと思っていたら急に高熱になる事があるので注意が必要です。たとえ熱中症による高体温がその日のうちにおさまったとしても体の抵抗力は下がっていて熱中症のほか、感染症にもかかりやすい状態にあります。十分な休息と観察をお願いします。当園ではアラート警報が出た場合、戸外での活動を制限しております。