



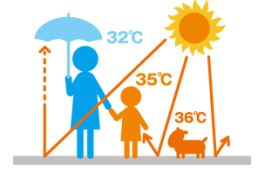
6月ほけんだより

令和6年5月30日
はなほこども園

看護師 * * * * *
* * * * *

* 熱中症ゼロへ! *

近年は気候変動もあり、猛暑になることが多く、暑さは災害級です。日本の夏はとにかく暑い！子どもは新陳代謝が活発で、体温調節が未熟。背が低いので、大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすいため、熱中症も発症しやすいです。でも、子どもは体を動かして遊びたいもの。心も体も健康に育つためには、野外での活動を一律に制限することは間違っています。事故にならないよう、十分に注意しながら、夏を過ごしましょう。



● 熱中症の症状と対処 ●

| 軽度 | 症状 | 対処法 | 症状が改善しなければ |
|----|--|---|-------------------|
| | 目まい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ | ・涼しい場所で休憩 ・冷やした水分、塩分を補給 | 速やかに 医療機関を受診する |
| | 頭痛 吐き気 体がだるい 意識がもうろう | 上記に加え、 ・衣服を緩める、脱がせる ・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす | |
| | 体が熱い 受け答えがおかしい 痙攣している 真っすぐ歩けない 意識がない | すぐに救急車を呼ぶ ・涼しい場所で体を冷やしながらかい急車を待つ | |

※消防庁「熱中症対策リーフレット」を参考に作成

★子どもを車内に残さない★

夏場は車内の温度があっという間に上昇します。毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生し、園の送迎バスに残された子どもが亡くなる事故もありました。「ちょっとの時間だから…」と子どもを車内に残すことは危険です。特に乳幼児は、自分の力で移動することができません。絶対に車内に子どもを放置しないで下さい。

● 予防のポイント ●

* こまめに水分補給 *

子どもは汗や尿として体から出る水分が多く、脱水をおこしやすいので、のどが渇く前に、水分補給をさせましょう。



* 日差しや暑さをやわらげる *

外出時には日差しを遮る帽子をかぶり、服は通気性のよい素材や薄い色を選びましょう。熱を吸収する黒色は避けましょう。



* 大人がしっかり見守る *

子どもは自らの体調の変化を伝えられないことがあります。また、遊びに夢中になると、のどの乾きや具合の悪さなどに気づくのが遅くなります。大人が顔色や汗のかき方をよくみましょう。



* 内科・歯科検診 終わりました *

☆ 内科 ☆

《先生より》

全体的に健康状態は良好です。管内では、新型コロナ・インフルエンザは、ほとんど聞かれなくなり、アデノウイルスが出ています。コロナ・インフルと同様の症状が見られ、感染力が強いです。発熱やのどの痛み・頭痛・下痢など、症状が見られる時は、受診し静養するよう話されました。



☆ 歯科 ☆

《先生より》

むし歯のある子は少なく、家庭で歯みがきや治療を頑張っている姿がうかがえました。乳幼児期から歯みがきを習慣化することと、保護者の仕上げ磨きが重要であると話されました。また、むし歯にならないためには食生活も重要なので、ご家庭でも見直してみるよう話されました。

