

7月のほけんだより

令和5年6月29日配信 滝尾保育園

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子ども達は大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。汗をかきやすい季節ですので、十分な水分摂取を心掛けて子ども達が元気に過ごしていけるように気をつけていきましょう。



熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、身体がポカポカして汗が出えます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症の危険があるとき

★気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります

★湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります

★水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります



熱中症を防ぐ4つのポイント

①熱中症予防情報をよく見る

気温や湿度、暑さ指数を確認しましょう。

②水分補給は前もって

出掛ける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

③暑さに体を慣らそう

適度に外で遊んで体を慣らしましょう。

④無理をしない

元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは体内の温度が上がっているサイン。涼しい場所で休息、水分補給を行いましょう



夏風邪に気を付けましょう

咽頭結膜熱(プール熱)

のど(咽頭)と目に炎症が起こり、高い熱がでます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう

ヘルパンギーナ

突然高い熱がでて数日つづきます。口のなかに水ぶくれができ 2~3 日ほどで破れ潰瘍になり痛みます。繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲食を嫌がります。半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。何度もかかる可能性があります。



★3・4・5 歳の子どもは熱中症対策として首を冷やすクールネック(リング)の準備をお願いします

★水筒の中身は麦茶か白湯でお願いします。大量に氷を入れると胃に負担をかけ、食欲不振や夏バテの原因になりますのでご注意ください。水筒(特にストロータイプ)は菌が繁殖しないよう清潔に保つようお願いします

