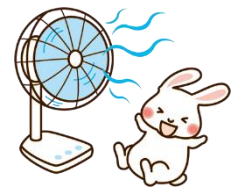


ほけんだより7月号



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。涼しい時間帯は外遊びをして、普段から体を鍛え、喉が渴いていなくても水分をこまめに摂取するように心掛けましょう。

〈7月のやくそく〉

たんぼぼ組

「そとにでるときは ぼうしをかぶりましょう」

なでしこ組

「あせを ふきましょう」

「すいぶんを こまめに とりましょう」



〈7月の保健行事〉

1日(金) 発育測定
保健指導



水分補給

子供の体の水分量は大人の約60%に対して、70~80%とかなり多めです。また、水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。1日に必要な水分量は、体重1kgあたりで、幼児は90~100mlが必要です。

「喉が渴いた」と感じた時は、既に脱水が始まっていて水分不足のサインです。気付かなかったり、後回しにしたりすると、熱中症になる可能性もあります。熱中症にならないためにもこまめな水分補給が大切です。

Q&A

● いつ飲むのがよい?

朝起きた時、寝る前、運動の前後、お風呂の前後など、汗をかく前と後に飲みましょう。

● どれくらいの量がよい?

一度にまとめて大量に飲むのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに飲みましょう。

● 何を飲めばよい?

病気にかかっていなければ水や麦茶などがよいでしょう。利尿作用があるカフェインを含んでいる緑茶などのお茶、糖質が多いジュースや、消化に時間がかかる牛乳は、水分補給という点ではあまり適していません。失われた電解質(特にNa+)を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴れて暑い時だけではなく、湿度の高い時も起こりやすく、高温多湿である梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いです。子供は症状がうまく言えず、進行することがあるので、その後の経過にも注意する必要があります。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

I 度

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛(こむら返り、足がつるなど)
- ・いつもより汗をかく
- ・手足のしびれ

応急処置

① 涼しい場所に移動して寝かせる

風通しの良い日陰やクーラーがきいた室内などに移動する。横になって安静になり、ボタンやベルトを緩める。



② 体を冷やす

首、脇の下、足の付け根に濡れタオルや冷却シートで冷やす。

③ 水分補給

脱水の際は経口補水液が望ましい。

II 度

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・だるさ
- ・疲れ



III 度

- ・呼びかけへの反応がおかしい
- ・けいれん
- ・真っ直ぐ歩けない
- ・異常な高体温
- ・汗を出なくなる



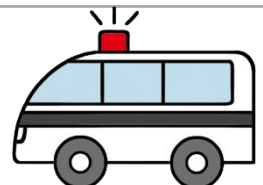
自家用車で受診

症状が改善しない場合



ぐったり感が強い

救急車の要請



帽子を被りましょう

気温や湿度が高くなり、紫外線もたくさん降り注ぎます。熱中症予防、紫外線・暑さ対策に役立つのが帽子です。公園に行くなどちょっとしたお出かけでも、忘れずに帽子を被りましょう。



保健室より

着替え袋の中の確認をお願いします。暑くなっているため、プール遊びや泥遊びをすることが増え、着替えることが多くなっています。着替えの補充、着替えた服を持ち帰る袋の補充をお願いします。

教育委員会より、熱中症対策として外遊びの時は、マスクを外して活動してよいことになりました。それに伴いまして、今まで以上にマスクの交換回数が増えてマスクの使用数が増えています。新しいマスクと使用済みのマスクを入れる袋の補充をお願いします。