



ほけんだより

令和2年7月



梅雨が明け、暑い毎日が続いています。急に暑くなり疲れやすく体力の消耗も激しいため、睡眠不足や食欲不振には気をつけて無理をせず休養をとりながら過ごしましょう。また、汗をたくさんかきますので水分の補給を忘れず、こまめに着替えをして快適に過ごせるように心がけて下さい。

熱中症

熱中症は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調節が働かなくなってしまう、体に熱がこもった状態です。気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しや照り返しが強いなどで起こりやすくなり、体が暑さに慣れていない時期に、急に気温が上がった場合にも注意が必要です。



次の症状に気をつけましょう！

- ・ 大量の汗をかく。
- ・ 顔が真っ赤になる。
- ・ 体や脇の下を触ると熱く感じる。
- ・ 頭痛、吐き気、嘔吐がある。
- ・ 尿が5～6時間出てなかったり、顔色が悪く、不機嫌になる。
- ・ ぐったりして元気がなくなる。

これらの症状がみられたら・・・

- ・ 衣服をゆるめて楽にする。
- ・ 風通しの良い日陰か、冷房の効いた所へ移動する。
- ・ 脇の下や足の付け根を冷やす。
- ・ 水分の補給をする。
多量の汗とともに電解質が失われるので、塩分やイオン飲料などで補給する。

★水分がとれない、意識障害、けいれん、運動障害などの場合は救急車を呼んでください。

水分は一度にたくさん取っても吸収されないため、日頃からこまめに少量を補給する。暑い中、体を動かしている時は15～20分おきには飲ませるようにしましょう。喉が渇く前に飲むことが大切です。

熱中症にならないためには汗を上手にかける体をつくりましょう！

私たちの体には、自然のクーラーが備わっています。手のひらを鏡につけて、しばらくして手を離すと鏡は手の形にくもっています。これは目に見えない汗のしわざです。この汗が私たちの体温を気温にあわせて調整しています。ところが機械のクーラーばかりに頼っていると、この力が弱まりちょっとした暑さにもまいってしまう弱い体になってしまいます。

私たちの体は暑さにたいして皮膚の血管を反射的にひろげ熱を逃がしています。(皮膚からは1日に0.5リットルくらいの水分が蒸発していてそれによっても体の熱を放散していますが、これで間にあわなくなった時に汗がでます)

暑さに強いということは、汗を出す汗腺の数が多いことと、血管の反射がいいということです。

汗腺は出生時に全部そなわっているのですが、実際に汗を出す働きは2歳半頃までにできあがります。この頃まで汗の出ない環境(汗をかかないですむ)で育てられると汗を出す汗腺が少なく暑さに弱くなります。暑い夏に汗をいっぱいかくことは、暑さに強い体を作ります。

マスクについて

○園児にマスク着用の必要性と正しいマスクの着用法について具体的にわかりやすく指導する。(不特定多数が行き交うスーパーなどでは、マスクは着用しましょう)

○2歳未満時については、熱中症のリスクから原則着用をしない。

○マスクを外す際には、出来るだけマスクの表面に触れずに内側に折りたたんで清潔なビニール袋に置く等して、清潔を保つ。幼児は集団でのマスク管理は不可能に使い、マスクの正しい着用も難しい。

保育中に感染リスクや発熱など明らかな症状が発覚した際はマスク着用を促すこともあるが、普段の集団生活の中では正しいマスク着用が難しいため効果は薄いと考えられる。基本、保育室・お散歩等ではマスクの着用はしない。

※保育士も園外では、熱中症予防の為、マスクを外す。

感染予防ガイドライン