



8月保健だより

平成30年8月1日(水) 八千代保育園

猛暑を通り越し酷暑が続いています。

テレビ等でも毎日のように「熱中症で救急搬送された・・・」といったニュースが流れています。

子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、こまめな水分補給や休息、体調の変化にはいつも以上に気をつけて、活動していきたいと思います。

現在、園では夏季の感染症の報告は出ていませんが、先月よりプール活動も始まり、天候の影響もあるのでしょうか、発熱や発疹等の体調を崩す子どもたちが増えています。

熱中症に加え、夏の風邪は喉を傷めやすく、高熱と平熱を繰り返しながら長引く事が多いもの。

昨日までお休みだった、前夜に熱があった等、体調の崩し始めや治りかけは、早期治療にとって大切な時ですので、「プール〇」になっていても、朝の子どもたちの様子を観ながら、臨機応変に対応させて頂きたいと思います。何卒、ご容赦下さい。

今月もどうぞよろしくお願い致します。

8月の保健行事

日程	内容
8月 8日(水)	身体測定：全園児
8月 13日(月)	〇歳児健康診断：内海園医

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい。また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、病気でなければ白湯や麦茶で。電解質の入っている経口補水液などの飲み物も体調によって与えるのも良いかと思います。

