



# 保健だより 8月号

令和3年8月2日(月) 八千代保育園



セミの声に負けないくらい、元気いっぱいの子どもたち。  
 たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、  
 たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、  
 園でも楽しく過ごしていきたいと思います。  
 コロナ対策をしながら、熱中症対策にも気を付けなければならないこの夏。  
 『熱中症』について参考になれば幸いです。

夏休みをとる方も多いこの時期、正しく気を付け、楽しい時間をお過ごし下さい。

## 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、体がポカポカして汗が出てきます。**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。

#### 急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### 1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### 2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、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

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### 4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、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。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

## 8月の保健行事

| 日程         | 内容         |
|------------|------------|
| 8月 4日 (水)  | 全園児身体測定    |
| 8月 23日 (月) | 0歳児健診：内海園医 |