



ほけんだより 8月号



平成28年7月29日
軽野保育園



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やげがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

注意！！ 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。

車の中も注意が必要

外気温がさほど高くない時でも車内は高温になるので、子どもを車内に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。
- 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、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、時々手足を触るなどして、冷え過ぎているかどうかをチェックしましょう。



予防接種について

保育園は多くの子ども達が共に過ごす集団生活の場。様々な感染症にかかりにくくすること、かかったときの重症化を防ぐためにも計画的な予防接種を検討しましょう。

ただし、特病のあるお子さんは主治医と相談をすること。また、無理なスケジュールを立てずに、必ずお子さんの体調の良いときに受けるようにしましょう。

予防接種を受けた時は保育園に報告をお願いします。お子さんによっては、接種後に発熱や発疹などの軽い副反応が起こることがあります。園でもお子さんの体調の変化などを気をつけて見ていきたいと思ひます。

MR（麻疹・風疹）のⅡ期接種は、小学校就学前の1年間です。つばさ組のお子さんは、接種の確認をお願いします。

