ほけんだより　７月号

令和５年６月３０日発行
軽野保育園
看護師　工藤由子

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。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

尿検査のお知らせ

７月６日(木)　予備日7月７日(金)

ゆき・ほし・そら・つばさ組さん

前夜は寝る前にトイレへ行き、起床後はすぐに採尿して下さい。出始めと最後の尿は採取せず、中間の尿を取るようにしましょう。
検査結果に影響する場合がありますので、前夜はビタミンCが入った果物やジュースなどは避けましょう。
前日の７月５日(水)に容器を配布しますので忘れずに提出しましょう。

楽しいプール遊びのために

７月は子ども達の大好きなプール遊びが始まります。楽しく安全に遊べるようにご家庭で以下のことをお願いします。

◎お風呂に入り体や髪の毛を清潔にしましょう。
◎爪は短く切っておくようにしましょう。
◎水いぼなどの皮膚の病気や中耳炎などの耳の病気、その他、目や鼻の病気のあるお子さんはプール遊びが始まる前に治療を済ませるか、プール遊びをしても良いかを医師に確認しておきましょう。

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で暑くなるので、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。