

# ほけんだよ 7月号

平成30年7月  
どりーむ保育園  
☎098-934-9151

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう(^^)／

プールが  
はじまります

プール・水遊びは、子どもたちが水に触れることを通して水に慣れ親しみ、心を開放させるので、暑い日を気持ちよく

過ごすことができます。また、皮膚も心も鍛えられること

\*耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。

また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。

**注意**

**こんな時はプールに入れません！**

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水、咳が出ている。
- ・目が赤く充血している。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目やに、耳だれが出ている。
- ・耳の痛みを訴える。
- ・とびひ、水いぼがある。
- ・頭ジラミがいる。

## 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。