

# 7月 ほけんだより

R5.6.30 社会福祉法人 わかみや福祉会 マリヤ保育園

本格的な夏が、そこまできています。0・1・2歳児は代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 7月 保健行事

7月3日(月)	5歳児身体測定	7月11日(火)	0歳児健診
7月4日(火)	4歳児身体測定		
7月5日(水)	3歳児身体測定		
7月7日(金)	2歳児身体測定		
7月10日(月)	1歳児身体測定		
7月11日(火)	0歳児身体測定		

\* 歯科検診に伴い、健康カードとは別に結果表もお渡ししています。虫歯がない場合には特に提出の必要はありません。歯科を受診した際は、お持ちくださると助かります。

## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 脱水になりやすい条件

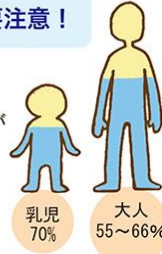
- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
  - 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える
- ※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

## 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。