



# ほけんだより 8月号



平成30年8月1日  
檜島ひいらぎ保育園  
園長 上平 伸也

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、夏休みに海や山など出かけられる方も多いと思います。事故やけがないよう注意しながら、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

## 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

- ①高い体温
  - ②赤い・熱い・乾いた皮膚
  - ③大量の汗(汗が出ないときもあります)
  - ④頭痛・めまい・ぼーっとする
  - ⑤吐き気
- 重症では意識障害・けいれんを起こす事があります

### 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、気温が高くなっ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。



## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚・貝類は、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らせます。



食器はしっかり洗い、まな板・包丁を定期的に消毒しましょう。



十分な睡眠とバランス食で夏バテしない体を作り、免疫力を高めましょう。