

ほけんだより 7月号

2019年度

今夏は、昨年に比べれば、気温が低くなる予報です。それでも油断はできない熱中症。
今月は熱中症対策をお届けします。



あけぼの トピックス

インフルエンザ、溶連菌、ヘルパンギーナと報告があり、りんご病（伝染性紅斑）、手足口病が大流行しています。症状が軽く済む場合も多いですが、必ず受診し医師の指示を仰いでください。保育園はいろんな健康状態の子が集まる場所です。妊婦さんもいらっしゃいます。りんご病は、妊婦さんや胎児に悪影響を及ぼすことがあります。皆さんの健康を守る為にも、ご協力ください。

あけぼの 熱中症予防！



あけぼのでは、下の指針に順じ、暑さ指数（WBGT）が3.1℃以上、かつ、乾球温度が35℃以上の場合、園内で過ごします。クーラーや扇風機の利用、園庭に日よけネットを張る等して、快適な環境をつくっています。また水分補給は随時行っています。

運動に関する指針 （公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特にこどもの場合には中止すべき。
31~ 35℃	28~ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇し 易い運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~ 31℃	25~ 28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給 する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~ 28℃	21~ 25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を 補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人とは…体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

おうちでも 熱中症予防！



1.水分を多めにとろう

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。定期的な水分補給を心がけましょう。

2.熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

3.地面の熱に気をつけよう

背が低いことや、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。こどもの高さの気温や湿度を気かけましょう。



4.暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの間だから」と放置することは危険です。特に、車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。



5.室内あそびも油断しないようにしましょう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識しましょう。

6.周りの大人が気かけよう

暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・こどもの様子を、まわりの大人が気かけましょう

7.外遊び、こんなことに注意しよう

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。こどもが遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。



8. 発熱、体調不良は自宅で過ごそう

発熱やその他体調不良の時は熱中症になりやすいです。十分に睡眠、休息、食事を取り、生活リズムを整え、完全に回復してから外出しましょう。



7月号、いかがでしたか？

夏ならではの遊びもたくさんあります。元気に楽しむ為にも、今月の情報を、しっかり頭の中に入れて、お役立てください。

寺澤