



ほけんだより 8月



熱中症警戒アラートが発令される毎日です。災害級の暑さとも言われており、熱中症にならないように様々な予防策が公表されています。保育園では、登園時の保護者の方からの体調報告に始まり、活動への参加や食事の食べ進み具合、午睡の様子など、色々な観点から注意深く体調を確認しています。体温調節機能が未熟な子どもたちは、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるにも時間がかかってしまうため、身体に熱がこもりやすい特徴があります。子どもたちを熱中症から守るには、周囲の大人の気付きがとても大切です。

熱中症対策の確認を！



熱中症対策は一つだけ取り入れれば良いというものではなく、天候、時間帯、活動内容、体調、体力など様々な事を考慮したうえで、必要とする対策の組み合わせが変わってきます。その中でも取り入れたい対策は以下の通りです。ぜひご確認ください！

子どもの熱中症対策の「これだけは！」はこれ！

#NHK防災これだけは

1 「眠い」「疲れた」は熱中症のサインかも

背の低い子どもは大人より熱がこもりやすいので要注意です

「大量の汗」「顔が赤い」ときも涼しい場所で休ませましょう

子どもは自分で対策できません親がしっかり様子を確認してください

子どもの熱中症これだけは NHK

#NHK防災これだけは

2 水を入れた水筒を持たせる

子どもは冷たい飲み物が好きなので水をたくさん入れる

飲みきった後でも注ぎ足せるので凍らせたペットボトルよりオススメ

体を冷やす保冷剤や冷感タオル、熱中症対策のアメなども持たせましょう

子どもの熱中症これだけは NHK

#NHK防災これだけは

3 短時間でも車の中に置いていけない

炎天下ではエアコン停止後わずか15分で車内の温度は命の危険があるレベルに

小さな子どもは短時間でも体温が上昇して死亡してしまいます

寝ているからといって絶対に車内に子どもを残さないで！

子どもの熱中症これだけは NHK

32℃ 35℃ 36℃

子どもは地面からの輻射熱を受けやすく、顔の位置での気温はこれだけの差があります。

実は怖い寝ている間の熱中症。夜間の「これだけは！」はこれ！

#NHK防災これだけは

1 エアコンは朝までつけっぱなしに

夜も25℃を下回らない「熱帯夜」は寝ている間に熱中症のリスクがあります

温度設定は暑がりな人に合わせよう

風強い場合は布団をかき、上履を履く

エアコンはONとOFFを繰り返すより「つけっぱなし」の方がお得です

夜の熱中症これだけは NHK

#NHK防災これだけは

2 「寝る前」と「トイレに起きた時」は水を飲む

寝ている間にも汗をかいて水分が奪われます

寝る前には必ずコップ1杯の水を「トイレに起きたくない…」と考えると水分を控えるのは危険です

「トイレに起きた時」も失われた水分を補給のチャンスと思って水を飲む

寝ている間に一晩で500mlの水分が体から失われるというデータもあります

夜の熱中症これだけは NHK

#NHK防災これだけは

3 枕元には「常温の水を置いておく

すぐに水分補給できるように準備しておくことが大切

冷たい水は交感神経を刺激して眠れなくなるので「常温」が良い

しっかり寝て体力を回復することも大事な熱中症対策です

夜の熱中症これだけは NHK

手のひらには体温を調節する役割のAVA血管があります。

AVA血管を冷やす
血液を冷やす
深部体温を下げる

手のひらを効率的に冷やすことで暑さ対策が可能です。

冷えたペットボトルを両手で持つだけでOK！

*凍っているものは冷たすぎるのでNGです。

朝食を必ず食べましょう 朝食を食べない＝水分と塩分が足りない＝脱水→熱中症の危険性が高い

睡眠中に失われる水分は大人で700mlもあります。このまま活動をスタートしてしまうと、あっという間に熱中症に。朝食の大切さは、体温を上げ、脳を目覚めさせるなど様々な理由がありますが、夏は、熱中症対策の一つとして欠かせないものです。家族全員が朝食をしっかりとりましょう。

