

ほけんだより 8月



社会福祉法人杏樹会
あゆみ保育園

連日、体温を超える暑さが続いています。最高気温40℃は命に係わる危険な暑さです。気象庁等が発表する気温は地面から1.5Mの高さでの測定値です。地表面はさらに気温が高く、コンクリートからの照り返しもあり、地表面に近い位置にいる子どもたちは大きく影響を受けています。

身体は脳や心臓などの臓器を守るために体温を37.0℃程度に保つよう体温調整を行っています。気温が体温を上回ってしまうと体温調整ができなくなり熱中症となってしまう。命を守る行動が必須です。



早めに!
しっかり!

予防対策の 7カ条

1 暑さを避ける

外出時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンを活用して、直射日光を避ける。

2 服装を工夫する

吸湿性と通気性に富む衣服で、襟元はなるべく緩めに。帽子や日傘も忘れずに。

3 小まめに水分を 補給する

渇きを感じる前に補給。たくさん汗をかいたときは、塩飴やスポーツドリンクを。

4 急に暑くなる日に 注意する

暑さに慣れていない梅雨の合間などの、気温の急な上昇にご注意を。



5 暑さに備えた 体づくりをする

日頃からウォーキングなどの運動、入浴などで汗をかく習慣を付けておこう。

6 体調を整える

持病がある場合はもちろん、ちょっとした体調不良も熱中症を招く恐れが。規則正しい生活と十分な栄養を。

7 お互いに声を 掛け合う

小さい子供や高齢者など、熱中症になりやすい人には積極的に水分補給や休憩の声掛けを。

子供目線の 予防対策を

子供は体温の調節機能が未発達な上、地面の照り返しによる熱を受けやすく大人が気を配り異変に気付いてあげることが大切です。

たとえ冷房がついた車の中でも、絶対に子供を置いたまま自動車を離れないようにしましょう。



体調を崩す子が増えています

暑さによって体力・免疫力の低下が起こり、体調を崩す子が増えています。高熱、下痢が多いです。楽しいイベントが多い時期ですが、体調を見ながら予定を変更することも想定して過ごしましょう。食事量の低下、睡眠が浅いなどの様子があると、

あっという間に体調を崩してしまいます。いつもと違う様子があれば、職員にお伝えください。

身体測定についてのお知らせ

7月より、洋服を着たままでの測定を始めました。体重の値は、その日に着用している服の重さも入っていますので、ご承知おきください。

昨年より、子どもたちには『自分の身体を大切にしよう』とお話をしています。自分の身体、お友だちの身体に興味を持つ時期です。子どもたちの興味関心受け止めながら、自分で自分の身体を守る方法も伝え始めています。

