



連日の猛烈な暑さ、それだけで身体が疲れてしまう毎日ですね。7月は小さいクラスの手足口病に始まり、大きいクラスでは発熱などの体調不良が続きました。暑さで体力が落ちてしまっているためか、回復までに時間がかかる傾向にあります。命の危険を感じるこの暑さ、正しい対策で身を守る必要があります。

熱中症予防のポイント

暑すぎる夏、危険な暑さが当たり前となった昨今、次々と新しい対策などの情報が流れてきますが、子どもたちに必要なものは何でしょうか。

子どもたちは体温調整機能が未熟なため体内に熱がこもりやすい特徴があります。また、遊びなどに夢中になると喉の渇きに気づくことができず、こまめな水分摂取や涼しい場所での休息などを選択することはまだできません。周りの大人がその様子に気づき、早めの対応をとっていくことが必要となります。

①顔色、汗のかきかたを見ましょう。



- *顔が赤い、ひどく汗をかいている時は、身体の深部体温が高くなっている証拠です。速やかに、涼しい場所への移動、水分摂取と休息が必要です。
- *子どもは地面からの照り返しの影響が強く、大人が暑いと感じている時は幼児は、さらに暑い環境にいることになります。

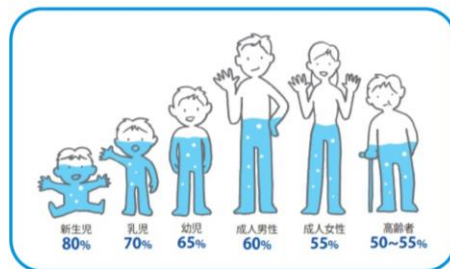
②水分を自分でとれるように伝えていく。

*水分摂取のタイミングを伝える

遊びに夢中になり、水分摂取を忘れてしまうのが子どもです。

自分で「喉が渇いた」と感じた時にはすでにかなりの水分が失われています。

水分補給



体重あたりの水分量

③暑さになれておきましょう。



- *日頃から外で遊び、暑さに慣れることも大切です。屋内での軽い運動やぬるめの入浴も効果があります。
- *突然、暑い場所で身体を動かすことは危険です。

④適切な服装を選びましょう。

*気温に合わせた服装選びを意識しましょう。

熱を放散できる服

環境に合わせて服を着る、ぬげる



夏のスキンケアも大切

虫刺されやあせも、夏も子どもたちの弱い肌をねらっているいろいろなものが攻撃の手を止めません。

少し前までは虫刺されの痕を見せてくれる子どもたちが多かったのですが、今では暑すぎて減ってきてしまいました。そのかわり、あせもの子どもが急増中です。たくさんの汗をかく子どもたち、あせもがしやすいのは仕方ないことなのですが、そのままにしておくと、とびひなどに悪化しやすく、治るまでに時間がかかってしまいます。保育園でのシャワータイムでも『気持ちいい』『さっぱりした』と声が聞こえてきます。汗でベトベトな肌より、シャワーでさっぱりした方が気持ちが良いと子どもたちもよくわかっている証拠です。あせもが広がっている、ひどくなっている場合は、家庭での入浴や市販薬の対応では間に合わないこともあります。医療機関へ行くこともあせも対策の一つです。そして保湿も大事！忘れずに！！

