



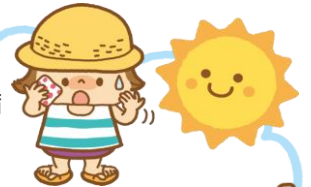
ほけんだより

2022年6月30日発行
まゆみの里保育園

梅雨が明け、本格的な暑さがやってきました。子どもは代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節には、たくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心掛けて、熱中症にならないように気を付けましょう。

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

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

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を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、気温が高くなく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て暑くなるので、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



園で行う熱中症の処置

熱中症を疑われる症状の際、園では涼しい部屋で①冷やす(首やわきの下、掌)②水分補給(経口補水液を飲むなど)してようすを見ます。保護者の方へ連絡をすることもあります。

あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

気温が高い時やお風呂上り、運動をした後、夜中に睡眠が浅くなった時や寝起き等は体温が上昇し血行の流れがよくなると、鼻に流れる血液の量が増え、血管が開き鼻血が出やすくなります



① 鼻をぎゅっと つまむ

小鼻(左右の鼻の穴の横あたり)を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。



② うつむく姿勢で静かに 過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んでもらったりするとよいでしょう。

鼻血が出たとき **ダメ** なこと

✗ あお向けに寝かせる

✗ 上を向かせる

のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。

✗ うなじをたたく

鼻血を止める効果はありません。