

8月

ほけんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 元年 7月 31日発行

熱中症の発症が年々増加しています。熱中症は時には命に関わります。毎日の生活の中で、熱中症にならないように、しっかりと予防して下さい。

熱中症対策

屋外と屋内の過ごし方

熱中症:屋外での注意点



熱中症は、気温や温度が高い時に汗がかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる病気で、重症になると生命の危機にさらされることがあります。特に子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。しっかりと予防対策を行いましょう。

◆水分補給

こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、喉が乾く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は、塩分も補給します。



◆服装

ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを活用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しい所で外して、汗の蒸発を促します。

- ① 涼しい場所へ移動する 風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- ② 体を冷やす 濡らしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- ③ 水分を少しずつ与える 麦茶や子ども用のイオン飲料など様子を見ながらひと口ずつ与える。

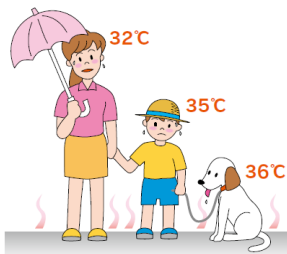


39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がない時は救急車を呼びます



地面に近いほど暑い環境になる

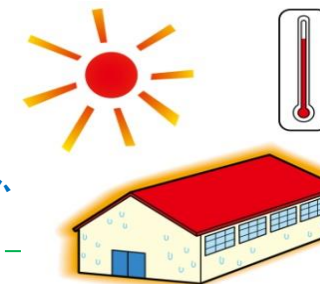
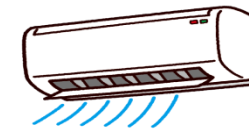
気温が高い日の屋外では身長が低い幼児は大人よりも暑い環境にいます。それは晴天の時は地面に近いほど気温が高くなるからです。気温は通常150cmの高さで測ります。東京都心で気温32.3℃時には、地面から50cmの高さでは35℃を超え、地面から5cmでは36℃以上になるそうです。そのため幼児と外出する時は、涼しい場所で休憩する、日陰を選んで歩くなどの配慮が必要です。



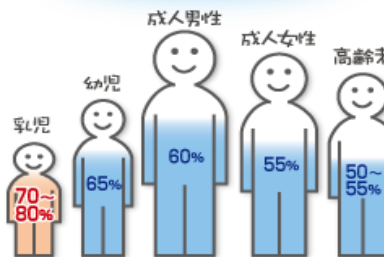
熱中症:屋内での注意点

◆エアコンなど

室内では、涼しく過ごす工夫をしましょう。温度や湿度計を置いてチェックし、エアコンや扇風機などを上手に活用しましょう。



からだの中には、どれくらいの水分があるの？



◆水分補給

屋内で過ごしている時にも水分補給を忘れずに行います。子どもは、遊びに夢中になっていると、水分をとるのを忘れてしまう場合があるので、気をつけましょう。

体内の水分の割合は新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、大人に比べて子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1kgあたりの水分必要量が多く、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が多量に失われると、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から、常に水分補給をすることが必要です。

★水分補給に適した飲み物・・・ 普段、気候の良い時は、喉の渇きにに応じて、水や麦茶をのませましょう。ジュースは糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため、水分補給に適していません。

★タイミング・・・ 水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると胃に負担がかかります。起きた時や遊ぶ前後と途中、風呂に入る前後、寝る前などは意欲的に水分補給を心がけましょう。

車中は、すぐ高温になります！

車内に絶対に！子どもを残さない！！

毎年、車内で子どもが熱中症になって命を落とす事故が報道されています。よく寝ているから、すぐ戻ってくるからといって、子どもを車に残したまま、車から絶対に！離れないで下さい。

虫による皮膚トラブルに要注意！

蚊・ハチ・アブ・ドクガ

蚊に刺された場合は、刺された部位を水道水でよく洗い流します。その後、濡らしたタオルなどで冷やして、市販の虫刺されの薬を塗ります。

ハチ・アブ・ドクガの場合は、毒毛や毒針を毛抜きや粘着テープなどで抜き取ります。その後、水道水で洗い流します。そして、濡らしたタオルなどで冷やしながらか病院へいきます。



やけど虫(アオバアリガタハネカクシ)

体長6~7mmで、頭が黒くアリのような形をしています。水田、畑、湖沼の周辺や川岸に生息しています。夏の夜間、明かりを求めて屋内に侵入することもあります。素手で触らないようにします。体液がつくと、かゆみと皮膚がやけどをしたように赤くなり、水ぶくれになります。目に入ると激しく痛みます。皮膚症状や目の痛みがある時は病院を受診します。

