



ほけんだより 6月号

2021年6月1日(火) おひさま岡町保育園 分園

梅雨の季節になりました。この時期は、日中は夏を感じるくらいの暑さになりますが、子どもたちは元気に遊んでいます。帰ってきた子どもたちは汗だく、まっかな顔をしながら、散歩の度にどんどん大きくなる泥団子を見せてくれています。そろそろ熱中症が心配な時期でもあります。規則正しい生活をして、徐々に暑さに強い身体にしていきましょう。

熱中症

私たちの身体は血管を広げて身体の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させることで、熱の急激な上昇を防いでいます。熱中症は周りの温度に身体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができないことが原因で起こります。



具体的な熱中症の症状は3段階に区分できます。熱中症は急速に進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに応急処置することが重要です。

I度	軽症 現場での応急処置が必要	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の汗
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・嘔気・嘔吐、尿の量が少ない、力が入らない、身体がぐったりする
III度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、痙攣、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

応急処置

- ・風通しの良い日陰や冷房の利いてる室内へ移動する。
- ・衣服をゆるめ、身体に水をかけたり、蒸れタオルをあて扇ぎ、熱を放散させる。
- ・冷たい水を与え、汗が多い場合はスポーツドリンクや経口補水液などで塩分を補給する。
- ・自力で水分摂取できない場合や意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する。

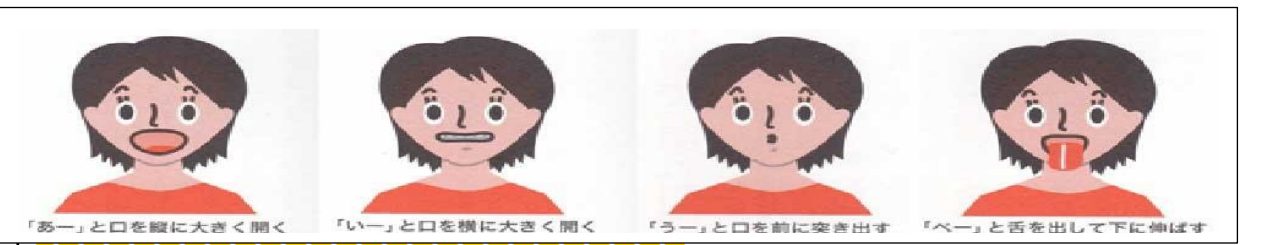
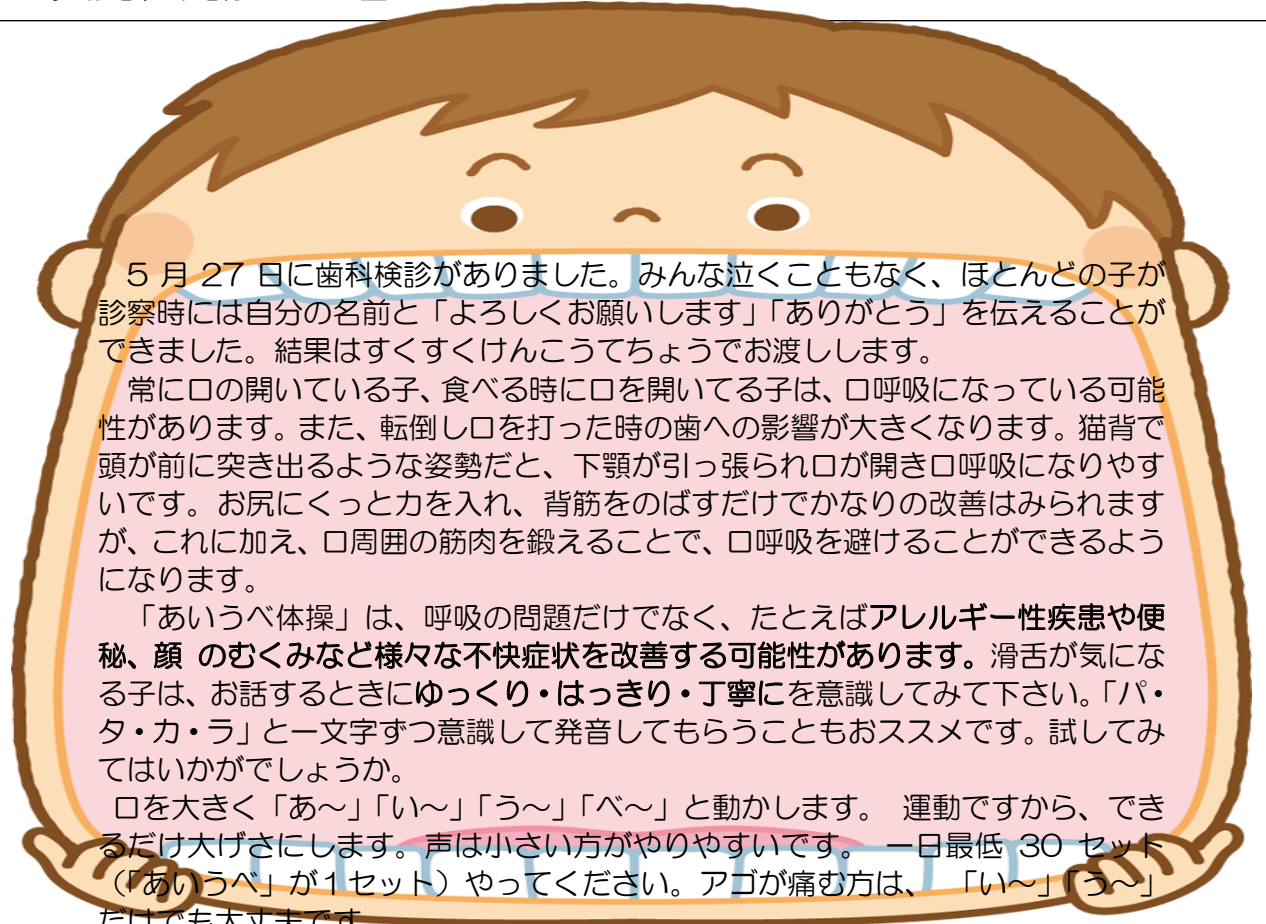


予防策

- ・暑さを避ける。：日陰を選んで歩きましょう。
- ・服装を工夫する。：通気性の良い、色の薄いものを選びましょう。
- ・こまめに水分を補給する。：30分に1回の水分補給を目安にしましょう。
- ・急に気温が高くなった日。：身体が暑さに慣れていないので要注意です。
- ・汗をかく習慣を身につける。：熱純化には1週間ほど必要です。運動やお風呂につかることで、徐々に暑さに慣れましょう。
- ・朝にミネラルと水分をとる。：寝ている間に汗をかいてミネラルと水分が出てます。みそ汁やスープなどを朝食に加えましょう。

5月の感染状況

突発性発疹 1名



6月の予定

- 1日 眼科検診 13:30~
- 1~7日 発育測定
- 24日 前期内科健診 14:00~

- ・眼科検診、内科健診を欠席の場合は、1か月以内に囑託医で受けて頂くことになります。
- ・健診結果はすくすくけんこうてちょうでお伝えしますので、お家にお持ちの方は早急に返却棚をお願いします。