



ほけんだより



令和3年8月2日発行 バンビ保育園

TOKYO2020 が開催されましたが、新型コロナウイルスの感染拡大のリスクを考えると複雑な思いになります(>_<) また、ここ数年は地球温暖化の影響でしょうか、以前より夏の暑さが厳しくなっています。熱中症のリスクも高まるこの時期・・・今年も新型コロナウイルス感染症拡大の影響が多方面でも広がっていますので感染予防対策と熱中症対策の両方行っていくことを心掛けて行きましょう。暑い夏を子ども達と笑顔で乗り越えコロナウイルスに負けない身体づくりをしていきたいと思ひます。その為にも「何でも食べる元気な子」ですね。♡♡♡

<熱中症とは何か> ~熱中症環境保健マニュアルより~

・「体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があるとされています。



下記の症状がある場合は、注意しましょう！

<めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・手足のしびれ・気分不良・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感>

もし熱中症が疑われたら、風通しの良い涼しい場所に寝かせて衣服を緩めます。そして首の後ろや脇下などを冷やし、イオン飲料などを与えます。反応が鈍い、ぐったりして意識がない、けいれんしているなどの症状があれば、すぐに救急車を呼びましょう！



<熱中症を予防するためには？>

「のどが渇く前に飲む」が原則！

・早め早めの補給を心がけましょう。



「1日に摂取する水分の約半分は食事から」

・食事を抜くことで、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があるため、朝ご飯は摂るようにしましょう！

「野菜ジュースやスムージーも効果的」

・野菜や果物のビタミンやミネラル、食物繊維の摂取として有効とされています。



「適度に汗をかくことで、体温調整機能を強化」

小さいうちは、体温調整が難しいこともありますが少しずつ鍛えることも大切です☆

気温より体温が大事？

気温が高くて暑い夏・・・ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？日本の観測史上最高気温は 41.1℃。少しの時間なら 50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても体温の上昇にはとても弱いのです。病気などで高熱が出ると 38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

夏は、戸外での活動も増えてきますね
そのなかで、虫に刺されることも多くあります
虫に刺されたら、どのように対処しますか？



- ★まず、流水で洗い、虫刺されの薬を塗りましょう。
- かゆみが強くなりそうな時は、冷やしてあげると効果的
- ★かゆみをそのままにしておくと、ボリボリ掻いてしまい、とびひになってしまうこともあります。早めに対処しましょう。
- ★保育園では、蚊に刺されたらムヒを塗っています。



●7月より、水遊びが始まっています。水遊びカードは、体調や検温など大切な情報が記載される保護者と園での大切なカードになります。水遊びの日は、忘れずに園の方に持ってきてくださいね。

<7月感染症情報>
 クループ症候群・・・1人
 突発性発疹……………1人