



保健目標

十分な休息と水分補給
をしながら 元気に過ご
しましょう

プールや水遊びの前に

子どもたちが安全にプールや水遊びができるよう、緊急時や熱中症に備えた職員の研修を行いました。職員の役割分担を明確にし、連携すること、水遊び中の事故や熱中症を防ぐためのチェックポイントを再確認し、実際に心肺蘇生の訓練を実施しました。

【毎年職員間で研修実施】



熱中症を疑ったら、涼しいところへ移動し、衣服を緩めて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。冷やしタオルや、タオルに包んだ保冷剤を、首の後ろ、わきの下、足の付け根などを挟んで冷やすと効果的です。水分をこまめに少しずつ与えましょう。

注意

水分が摂れない時は、病院を受診しましょう。
39℃以上の発熱があり、意識がない時は救急車を呼びましょう。

ほけんだより

第414号 令和4年8月1日 光明第四保育園

今年の夏は、平年より気温が高いと言われており、8月後半まで猛暑と予想されています。そこで、気になるのが熱中症。小さな子どもは、体温調節が上手くできない上に体調の変化を上手く伝えられないこともあるので、いざという時に備え、家庭でも対応できるポイントをご紹介します。

LINE アプリを活用した熱中症情報配信

「環境省」を友達追加



設定した地域の「暑さ指数」や「警戒アラート」が定期的に配信されるので、日常生活での活用をお勧めします。

暑さ指数 (WBGT) をチェックして、熱中症を予防しよう！



熱中症予防の為の指標で、左の3項目を取り入れています。暑さ指数 28℃以上は、注意が必要です。

気温	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動原則中止



夏のマスク着用

厚労省

熱中症予防の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨しています。

*2歳未満児の着用は、夏期間問わず推奨されていません。

<乳幼児の特徴> 小児専門医より

- 汗をかく機能が未熟
- 体温調整機能が未熟
- 身長が低い為地面からの照り返しを受けやすい
- のどの渇きや体調の変化に気づきにくい



⇒ お子様は、マスクを嫌がる・暑がるのもサインです。マスクを外して、水分補給など行いましょう。コロナの感染増大も気になります。乳幼児の特徴を参考に、暑い時期は特にマスクの着脱を気にかけてあげてください。

子どもの脱水について

1歳半から2歳頃には完全にふさがりますが、それまでは、大泉門には骨がない為、脳の状態がダイレクトに伝わります。



お子様の他の症状と合わせて、体調の変化の参考にしてみてください。

大泉門が	予想される症状・病気
へこんでいる	脱水の可能性 顔や肌の状態・目のくぼみの状態も観察しましょう
膨らんでいる	高熱・髄膜炎(発熱・嘔吐伴う) 脳炎・水頭症などの可能性もあるので受診しましょう

* 大泉門はデリケートな部分なので、触れる際は、必要最低限にやさしく触れましょう。