



8月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 毛野 文恵

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。元気いっぱいの子どもたちですが、暑さのために食欲がなくなったり、体力の消耗が激しく体調を崩しやすくなったりします。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

熱中症

熱中症は体内に熱がこもった状態により、めまい、頭痛、吐き気など様々な症状を引き起こします。高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることで発症します。特に子どもは、身長が低いため、地熱の影響を受けやすく、大人より3~4℃気温の高い環境にいます。また、汗をかき機能が未熟で体温が上昇しやすく、遊びに夢中になっていると、身体に異変が起きていても気づかないため、周囲の大人が気を配る必要があります。

もしもの時の対応 3つのポイント

1. 涼しい場所へ移動しましょう。

風通しの良い日陰やクーラーが利いた室内や車内に移動し、安静にしましょう。

2. 体を冷やして体温を下げましょう。

衣服を緩め、両側の首筋やわき、足の付け根を冷やします。ぬらしたタオルで体を拭き、風を当てると体にこもった熱を逃がすことができます。

3. 塩分・水分を補給しましょう。

スポーツドリンクやイオン水を少しずつ与えます。吐き気があったり、意識がない場合は無理に飲ませることはやめましょう。

※39℃以上の発熱やけいれん、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます。



8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは・・・？

※呼吸をします

※匂いを嗅ぎます

※鼻に入った空気からほこいを取り除き、肺に空気を送ります

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

！水の事故に注意を！

楽しい水遊びですが、子どもは水深5cm(鼻と口を覆うだけ)の水があれば溺れる可能性があります。海や川、プールだけでなく、家の中にも水による事故の危険があります。「本能的溺水反応」をご存じでしょうか？手足をバタバタさせて叫びながら溺れるのは絵本や映画の中のお話です。実際は何が起きたかわからず、水面をたたくわけでもなく、声も出さず、静かに沈んでいきます。子どもから目を離していても、何かあったら音を立てるはずだという思い込みは誤りです。子どもは静かに溺れます。兄弟、姉妹が一緒だから大丈夫も危険です。浴槽に水を溜めたままにしない、浴室、洗濯機には近づけないようにするなど気を配り、入浴中、水遊びの際には大人は必ずそばにいて、子どもから目を離さないようにしましょう。

8月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。