

ほけんだより



あすなろ第2保育園

梅雨と夏の間、天候や気候の変化が大きい季節になりました。気温や湿度が高いと体調が崩れやすくなります。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活と水分補給を心がけましょう。

先月からプール遊びや水遊びが始まり、とても楽しそうな子どもたち。元気そうに見えても体は意外と疲れています。休めるときは、ゆったりと体を休めましょう。

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は、室内でも気温の高い場所に長時間居たために起こることが原因です。

□■なぜ、子どもは熱中症になりやすい？■□

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。暑さや体の不調をまだ自分の言葉で十分に訴えることが難しく、また、衣服の着脱も水分補給もひとりで行うことが難しいため、容易に熱中症になりやすいのです。

遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り、休憩や水分補給をすすめましょう。

□■車や家の中でも熱中症になります！■□

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、気をつけましょう。



こまめな水分補給を

大人の体は、7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

○いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

○どのくらいの量がよい？

一度に大量に飲むことは避け、コップ1杯程度の量をこまめに飲みましょう。

○何を飲むのがよい？

病気にかかっていなければ、白湯や麦茶などが良いでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。熱中症が疑われる際は、失われた電解質を補充するため、経口補水液が役立ちます。



ゆっくり休んで、早寝・早起き・朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう！

