

7月 ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。熱中症の予防とともに、日頃から肌のケアもしっかりとしておきましょう。また寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗します。食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。

熱中症の予防のために

暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。28（厳重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え室内で過ごしています。

暑さを避けましょう

室内では… エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。

外出時には… 日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子をかぶりましょう。

気温が上昇する天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。



こまめに水分補給をしましょう

《熱中症の症状》めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など
◇重症になると… 意識消失、けいれん、からだが暑い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

早寝・
早起き

食事

睡眠

・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、涼しい室内の環境を作りましょう。

・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。

・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



体温の測り方について

体温は、食後・運動後・泣いた後などは上がります。また、気温や一日の中でも時間帯によって変動し、明け方が最も低く、午後から夕方にかけて高くなります。正しい測り方、平熱を知っておくことも大切です。

・非接触体温計や耳式体温計での体温は正確ではありません。

正確な体温が測れる電子体温計で、わきの下で測ると良いでしょう。

わきの下の汗を拭いて、くぼみの中央に体温計の先が当たるように斜めに入れ、

わきを閉じて測りましょう。

・電子体温計には実測式と予測式があります。

実測式は測定部位のその時の体温を表示するもので、予測式は体温の上がり方で10分後の体温を予測するものです。実測式の方がより正確な体温が表示されますが、わきの下で測定に10分以上かかります。

※体調がすぐれないときは無理をせずご家庭で様子を見ていただき、症状が治まってからの登園にご協力お願いいたします。

