



梅雨の季節がやってきました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険が高まります。こまめに水分補給をして体調を崩さないように気を付けていきましょう。

熱中症はどうして起こる？

身体には熱を逃がす働きがある

運動をすると、体がボカボカして汗が出ます。皮膚の表面から熱を逃したり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がり過ぎるのを防いでいます。



熱中症の危険がある時

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていない為、熱の放出が上手くいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐の他、気分が悪くなる事があります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時や、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに体を慣らしておきましょう。

② 水分補給は前もって

小さなこどもは「喉が渴いた」と、言えない事があります。出掛ける前に水分を摂らせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

④ 無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時はもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗を沢山かいているのは体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼し場所で休ませ、水分を摂らせます。

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。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。



体調を崩した時には…



新しい生活が始まり 2 か月が過ぎました。こども達は疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。熱や嘔吐・下痢などの病み上がり、元気そうに見えても完治していない場合もあり、ぶり返して長引く事もありますので、症状が治ってもご家庭で過ごせる時には、ゆっくり過ごして様子を見てあげて下さい。また、鼻水の症状が長く続く場合は中耳炎や副鼻腔炎になっている事がありますので、耳鼻科での診察をしてもらおうと安心ですね。

※感染症の診断を受けた際には園まで連絡をお願いします。

水遊び・プール遊びについて



園では梅雨明け頃を目安に水遊び・プール遊びが始まります。こどもたちはとても楽しみにしています。耳・鼻・喉・目・皮膚の病気がある場合は水遊び・プール遊びができません。気になる症状等がありましたら早めの受診をお勧めします。水遊び・プール遊びの当日に上記の症状がみられたり、塗り薬・貼付薬を使用している場合には、プール遊び・水遊びは出来ません。また、皮膚の状態・体調によってはこちらの判断で中止させていただくこともあります。気になる症状がある場合は職員にご相談下さい。