

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。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、普段からの外遊びで体を鍛え、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症

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いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸があらくなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

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、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

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、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、少量の水分をこまめにあげましょう。



プール開きをします！

今月からプールが始まります。プールに入る前に手足の爪がのびていないか気をつけましょう。またしっかりと睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べることも大切です。とびひや水いぼなど皮膚トラブルがあるお子さまはプールに入ることができません。当日の体調によっては、プールに入れないことがあります。ご理解の程、宜しくお願いします。



感染症についてのお願い

お子さまが体調不良でお休みする時は、保育園への連絡をお願いします。また、感染症と診断された場合も保育園への連絡をお願いします。

5月下旬から6月にかけて、発熱や発疹、下痢の症状がみられる園児が多くいました。また、手足口病、溶連菌感染症、アデノウイルスに感染した園児も多くなります。保育園は集団での生活のため、病気の感染の恐れがあります。病気の疑いがある場合は、感染拡大を防ぐためにも早めの受診をお願いします。また、体調がすぐれない場合は、無理せずお休みして頂くようご協力をお願いします。

感染症と診断された場合は、症状が改善して医師の許可をもらってからの登園となります。感染症の中には医師による意見書が必要なものもありますのでご注意ください。

感染予防のためにも、手洗い・うがい・手指消毒を行いましょう。