



Health Bulletin

ほけんだより



ようやく梅雨が明け、カンカン照りの太陽と共に本格的な夏がとうとうやってきましたね。先月よりマザーリング各園で水遊びが始まりました。とても暑い日は水遊び日和で、子どもたちは青空の下で元気よく楽しんでます。ですが元気よく遊んでいる中でも熱中症の恐怖は潜んでいます。園では適宜水分補給をしながら、熱中症対策に力を入れて参ります。夜は寝苦しい日々が続きますので、適切にエアコンなどを利用して体調管理をしていきましょう。



熱中症に注意



7月中旬、全国の気温は35℃以上が何日間も続き、熱中症警戒アラートが発令されました。更に熱中症により急患が増加し、救急車ひっ迫アラートも同時に発令されました。そこで今一度熱中症についての予防法を共有いたします。



○子どもは熱中症になりやすい

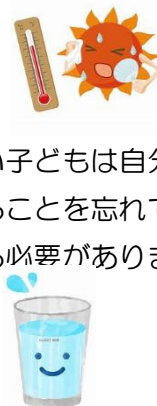
大人が「少し暑いな」くらいにしかなじなくても、子供の体には大きな負担がかかっています。地面に近づけば近づくほど気温は高いのです。大人がそれほど暑さを感じていなくても、体が小さく、地面に近い子供は大人以上に熱の影響を受けています。

○水分摂取を忘れてしまう・訴えることができない

子どもは遊びに夢中になると水分補給を忘れてしまいます。月齢が小さい子どもは自分から訴えることができないかもしれません。ときには親も水分摂取をさせることを忘れてしまいがちです。そのため、時間を決めて、こまめに水分と塩分を補給する必要があります。

○子どもは水分代謝が早い

→言い換えると、体の中の水の入れ替わりが早いという特徴があります。したがって、短時間水分を摂らないだけでも脱水になり得るのです。水分摂取をしていないとすぐに脱水になってしまうことが考えられます。



朝日学生新聞社 朝日小学生新聞より引用

○運動量が減ってしまった人はさらに注意！

体内の水分の多くは、筋肉にたくわえられています。熱中症の予防に取り組む医師や看護師の団体「教えて！『かくれ脱水』委員会」の委員長で小児科医の服部益治さんによると、「筋肉がしぼむことは、水分の『貯蔵庫』が小さくなっているのと同じこと。それだけで脱水症になりやすくなる」と指摘します。熱中症にならないように気を付けながら、室内での軽い運動も必要ということですね。

★内科検診があります★
8/2(水)はマザーリング全園での内科検診があります。なるべくお休みしないようお願いいたします。当日お休みした場合は1週間以内に有隣医院での検診をお願いいたします。