

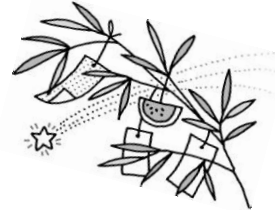
# ほけんたより7月

2020年7月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

梅雨が明けると一気に夏本番！ 青空の下で思いっきり遊びたい気分になりますよね。でも、急に暑さが増して体調を崩しやすく、熱中症にも注意が必要な時季でもあります。夏を健康に過ごすためにも、今から規則正しい生活習慣をこころがけ、これから来る暑さに負けない身体づくりをしましょう。

## 暑い！を乗り切ろう



自粛生活期間があり、体を思いっきり動かすことができず、体力面も心配になりますよね。そこへ今年の夏は気温が高く、暑くなるという予報がでました。いつも以上に生活リズムを整え、熱中症対策や予防にも気を配っていきたいですね

## 熱中症



汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。

体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。

さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

身長も暑さに影響！

晴れた日には、照り返しの熱で地面に近いほど気温は高くなります。

天気予報などで発表される気温は、地面から 1.5m の高さで測ったもの、50 cm の高さだと +3℃ といわれています。

身長の低い幼児は、大人よりも高温の環境にいることを忘れないないようにしましょう。

## 上手に水分補給



軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

## だから、夏は忘れずに水分補給！

汗とともにどんどん失われていく体内の水分を“ちよつとずつ”“こまめに”補給しておく必要があります。

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

暑い夏でも、体は「冷え」ています

からだの外から…

エアコンの効き過ぎた室内と暑い室外との温度差で自律神経の  
バランスが乱れ、血行が悪くなって冷えを感じるようになります。

- \*室内外の温度差は、5℃以内に！
- \*シャワーですませず、湯船に！
- \*一枚はおる、靴下をはくなどで保温を！



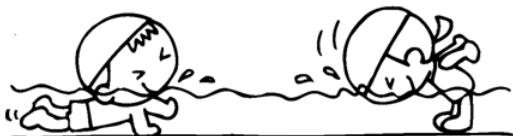
からだの内から…

口当たりの良いつめたいものばかり食べていませんか？  
体の中からの冷えの原因になります。

- \*のみものは、常温か温めて！
- \*夏野菜は、温野菜で！
- \*ビタミンEを含む食品で、血行改善！冷え改善！

いよいよプール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。  
『早寝・早起き・朝ごはん』元気に楽しく遊ぶためにも、  
規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックをお願いします。

- 前日、よく眠れましたか？
- 熱は何度ですか？
- せき、鼻水は出てませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- 目や耳の病気はありませんか？