



2022年9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

9月10日ころを“草露白 = くさのつゆしろ”と言われていました。これは昼と夜の気温差が大きいと草の上におりた露が白く見えることが由来で、少し涼しくなる秋への変わり目を指します。でも今年は、まだまだ南からの暖かな空気が流れ込みやすく、秋のお彼岸の頃まで残暑が厳しくなる予想だそうです。保育園ではいつもよりちょっと長目のプール・水遊び活動、そして運動会の練習も本格的に始まります。子どもたちの熱中症や暑さ疲れも心配になりますね。一日の疲れがしっかりとれるように、そしてケガのないように、元気に毎日の活動に向かえるようサポートしていきましょう。



水分補給の落とし穴



脱水の予防には水分は欠かせません。しかし、一度に大量に摂取すると、かえって体内の電解質のバランス（濃度）を崩して体調不良を起してしまいます。

また、体が一度に吸収できる水分は 200~250ml といわれ、それ以上の水分が体の中に入っても、尿として排泄されてしまうことになります。

汗を舐めてみて しょっぱい！ と感じたことはありませんか？

これはナトリウムが含まれているからです。

たくさんの汗をかいて、ナトリウムと一緒に出てしまっているときに水だけを飲むとナトリウム濃度が下がってしまい、これ以上濃度が下がらないように、水を飲みたくなくなったり余分な水分を尿として排泄しようとしてします。

その結果、うまく水分補給ができず、脱水症状になってしまいます。



激しい運動・長時間の活動・大量に汗をかいたときなど

日本スポーツ協会では、食塩 + 糖分 を含んだ飲料を推奨しています。

ここで手軽に利用できる『イオン飲料・経口補水液』 登場です！

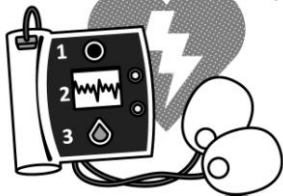


しかし水がわりに飲み続けると『ペットボトル症候群』になる恐れがあります。

これは急性の糖尿病のようなものです。摂り過ぎには、くれぐれも注意しましょう。



AEDってなんだろう?



AEDとは、心臓の鼓動をもとに戻すために使う機械のことです。
駅や公共の施設に設置されているのを見たことがあるかも知れませんね。

一歩を踏み出す勇氣

●難しそうだけど…

誰にでも使えるように、
電源を入れると、音声で
使い方を教えてくれる
仕組みになっています。



●どんな時に使えば…

- *意識がない時
- *呼吸の様子がおかしい時

●必要がない時に

使ってしまったら…
安心してください!!
「電気ショックの必要はありません」
というメッセージが流れます。

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均 8.9分 と言われています。

(令和3年度版)

突然心停止を起した人の救命率は、1分後に AED を使用すれば 90%
1分遅れる毎に 7~10% 低下するとされ、命のタイムリミットは約10分となります。
普段から一歩を踏み出すための知識と勇氣を持ちたいものです!

とはいえ即行動するのは不安で難しいことですよ。
でも踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。
そのためにも、日頃の知識や技術の確認のため、
もちろん初めての方も機会をみつけて、
講習会などに参加されてみてはいかがでしょうか。



Q AEDは乳幼児にも使えるのですか?

使用できます。

小児用機器(小児用パッド・小児用モード)があれば、それを使います。

2010年のガイドラインの改訂で、0歳児でも使用できるようになりました。

小児用機器がない場合は、成人用で代用できます。

成人用で代用する場合、パッドどうしが重ならないように注意してください。

秋の健康診断

10月20日(木)

9:00~ 全園児対象です!

- ・登園時間に遅れないよう
 - ・着脱しやすい服装で
- ご協力お願いいたします。

