

じめじめとした梅雨空が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。たくさん遊んでかく汗には体温を調節する大切な役割があり、体温を下げて熱中症を防ぐ大切な役割があります。これから本格的な夏を迎える前に、汗を上手にかける体づくりをしていきたいですね。

## 低年齢ほど危険な熱中症



子どもは大人に比べ、暑さに弱く、熱中症になりやすい性質にあります。その理由として、以下の3つがあげられます。

- 体温調節が未発達
- 自分の体調をうまく言葉にすることができない
- 身長が低く、地面に近い分照り返しの影響を受けやすい

## 保育中の猛暑対策について

当園ではこの暑さの中での、水遊びは建物の陰になるテラスで・プールの際は遮光カーテンを使用、日陰の「暑さ指数」を熱中症指標計で計測し活動を決定しています。

### ★予防のポイント★

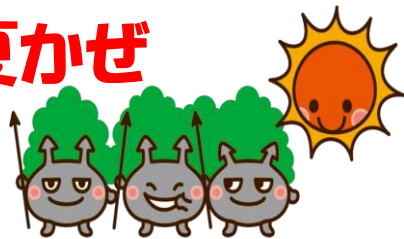
- ①暑さを避ける：外出時は帽子をかぶり、日陰を利用。炎天下での散歩や遊びも、短時間で切り上げましょう。
- ②水分補給は前もって：小さな子どもは、「のどがかわいた」と言えません。  
乳幼児の体は80%を水分が占めています。水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前・出かける前に・遊ぶ前・お風呂の前後にコップ1杯を目安に水分を取らせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ③無理をしない：外で活動している時、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分補給をしましょう。
- ④暑さ慣れをしておく  
子どもは大人に比べて暑熱順化（体が暑さに慣れること）に時間がかかるので、暑くなる前の時期や暑さがピークの時間帯を避けながら、暑さに慣らしていくことが大切です。



## 熱中症対策、飲むべきタイミングと目的の違い

状況	最適な飲料	理由
軽く汗をかいた後	ポカリスエット	飲みやすく、ミネラル補給もできる
スポーツや 肉体疲労後	アクエリアス	クエン酸やアミノ酸が入っていて疲労回復に 配慮された成分構成になっている
熱中症の初期症状 発熱・下痢・嘔吐などで水分が失われた時	OS-1	高濃度の塩分と水分を効率よく吸収できる

## 夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

### 寝冷えしないように

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝の時などは、つい油断して何も掛けず寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・咳などの症状が出ます。寝る時は、クーラーの室温設定やタイマーを調節したりタオルケットを掛けたりして気をつけましょう。



## 夏の肌トラブル

### ●あせもができた時

汗を分泌するところに、汗やほこりがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

#### 【ケア】

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、濡らしたタオルで汗を拭き取りましょう。

【予防】汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。



### ●とびひができた時

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿疹（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿疹が広がります。

【ケア】シャワーを浴び皮膚を清潔にする。かき壊して周囲に感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護する。

【治療】病院で処方された抗菌薬の塗り薬を使います。良くならない時は抗菌薬の内服をします。

**※肌トラブルを防ぐために共通して言える事は、皮膚を傷つけないように爪を短くきっておくことが大切です。**

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、おねがいします

- \* 熱は何度ですか？
- \* 前日、よく眠れましたか？
- \* 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？

