



7がつの ほけんだより



令和5年度 7月 江上保育園 ほけんだより

子どもの熱中症予防対策



水分補給

子どもは新陳代謝が活発で汗や尿として体から出る水分の量が多く、脱水をおこしやすいです。のどが渇く前に、こまめな水分補給をさせましょう。自分から水分補給できるよう習慣付けることが大切です。



屋内でも注意

屋内でも熱中症は起こります。室温を適切に保ち、こまめな水分摂取を心がけましょう。



服装

服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色の物は避けます。帽子をかぶり、涼しいところでは外して、汗の蒸発をさせましょう。



大人の見守り

子どもは遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。大人が、汗のかき方や顔色を見て、休憩や水分補給をさせます。

日頃から外遊びをして暑さに慣れさせましょう

本格的に暑くなる前から、外で体を動かしていると、汗をかいて体温調節ができる体を作ることができ、暑さに強くなります。(暑熱順化)

注意!!



子どもは背が低いので、大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑いと感じる時、子どもはさらに高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげましょう。ベビーカーは地上からの照り返しだけでなく、中が蒸れやすいため、更に注意してあげましょう。

夏場は車内の温度があっという間に上昇します。「眠っているから」「ちょっとの時間だから」と子どもを車内に残すのは危険です。特に、乳幼児は自分の力で移動することはできません。車に子どもを残したままで、車から離れるのはやめましょう。



虫よけ剤について

ディートという成分が含まれる場合は顔には使用しない、6ヶ月~2歳未満は1日1回、2歳以上12歳未満は1日1~3回までと使用が制限されています。

イカリジンという成分は年齢の使用制限はありませんが、ディート同様、目に入れたり、飲んだり、なめさせないようにします。

使用上の注意をよく読んで使用しましょう。

手洗い指導をしました

6月の終わりころ、きく・さくら・もも組さんにブラックライトを使って手洗い指導をしました。

洗い残しの部分がライトで照らされると、ビックリしている子もいましたよ。

ご家庭でも上手に手洗いができているかみてあげてくださいね。

