




5月のほけんだより

乳幼児の熱中症予防

 5月の暑い日や、梅雨の晴れ間などは、熱中症に注意が必要です。最高気温が25℃以上の日などには、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意しましょう。



乳幼児は、体温調節機能が未熟なことや、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいことなどから、熱中症になりやすいといわれていますので、大人による熱中症予防がとても大切です。

熱中症予防のためにできること

●水分補給のポイント

子どもの体には多くの水分摂取が必要です。のどの渇きを訴えていなくてもこまめに摂らせましょう。水筒の中に入れる飲み物は塩分や糖分を含まない水や麦茶などがおすすめです。



●水分補給の習慣をつけよう

日頃から水分を摂る習慣が大切です。汗をかいていなくても、声をかけたり給水タイムを決めておく、よいですね。



●汗をかく習慣をつけよう

涼しいうちから、汗をかく習慣をつけておきましょう。ぬるめの湯舟に肩までつかって、全身を温めることも良いとされています。入浴後の水分補給も大切です。



こんな場所でも熱中症に注意しましょう

プール

水中では、汗をかいていることを実感しづらく、のどの渇きを感じにくいので、意識して休憩をとりこまめに水分補給をしましょう。

車内

気温が上がると車内の温度もすぐに上がる為、短時間でも子どもを車内に残すことは危険です。また、キーの置き忘れや誤作動によって子どもが閉じ込められてしまうこともあるため、注意しましょう。

暑さ指数(WBGT)をチェックしよう

熱中症の危険度を判断するには、気温だけではなく、湿度や輻射熱(日差しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱のこと)も関係しています。これらの数値を取り入れた指標を、暑さ指数(WBGT)といいます。暑さ指数を、環境省のホームページやLINEアプリ、メール配信サービスなどで確認して、熱中症を予防しましょう。

暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

内科健診がありました

4月22、27日に内科健康診断がありました。園医の一ノ瀬先生に、診察していただきました。きく・さくら・もも・ひな組さんは、名前を言ったり、挨拶をしてもらっていました。ひばり組さんは、泣いてしまう子もいましたが、保育士に抱っこをされて、診察を受けてくれました。



歯科健診のご案内



5月20日(水)
10:00~
全クラス