

# ほけんだより

令和2年6月 虹のこころ保育園

雨の合間に差し込む日差しや暖かさに、初夏の訪れを感じるこの頃。緊急事態宣言も解除されましたが気温の高いなかマスクをつけて過ごすことで例年より体調が変化しやすい可能性があります。保育園ではこまめに着替えができるように、できれば綿素材の肌着を数枚ご用意ください。また、過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。



## 熱中症について



高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

下記の症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります

### 症状と分類

軽

・めまい、失神筋肉痛、筋肉の硬直、大量の汗

・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

・意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

重



### \*6月のほけん行事\*

頭髪検査 1日・15日

身体測定 ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ10日

すみれ、あじさい、よつば 17日

6月に予定していた尿検査は秋に変更になりました。

日程の目安が付き次第お知らせさせていただきます。

## 熱中症予防でできること

### 1. 効果的な部位

身体を効率的に冷やす部分は首の前側や脇、手首、太ももつけ根などの大動脈付近です。局部的に冷やすだけでも体温を低下させやすいといわれています。

※風邪の時のように額を冷やすと体が冷えたと脳が勘違いし、体温を上げようとする為夏場の体温調整には向きません。首の後ろにはリンパ管も多く通っているため、冷やすことで汗が止まり、余計に熱がこもってしまうので、首の後ろは過度に冷やし過ぎないように注意しましょう。

### 2. 冷却方法

手軽にできる方法として保冷剤、凍らせたペットボトルなどがあります。

冷やす目安としては「ヒンヤリしていて気持ちが良いな」と感じる程度までです。冷やしすぎると皮膚に凍傷ができたりする可能性があるため注意して行って下さい。

### 3. 水分補給

汗は効率よく熱を体外へ捨てる役割を担っています。体内の水分が不足すると熱が体にこもってしまいますので、熱中症の原因となります。発汗が妨げられないように水分と塩分の補給をしっかり行うことも大切です。

身体に熱がたまらないよう効果的な対策を行い  
熱中症予防していきましょう!!!

