ほけんだより　７月号

2026年７月１日
社会福祉法人はとのさと福祉会
米田西保育園
看護師　吉田

7/14(火)はプール開きです。 外に出て遊ぶことが危ぶまれるほどの酷暑が続く中、水に触れて遊ぶことを楽しみにしている子が多いと思います。 バランスの良い食事と十分な睡眠と休養をとり、夏バテしないようにして、元気に登園しましょう。

６月の病気欠席・早退者

発熱	41名(延べ人数)	咳や鼻水	９名	中耳炎	３名
新型コロナ	８名	RS	７名	突発性発疹	２名
胃腸症状	11名	＊６月末～高熱が出る子が増えています。			

７月の保健行事

7/15(水)	幼児身体測定
7/16(木)・17(金)	乳児身体測定

７月の保健指導予定

日程未定	プライベートパーツ(ふじ・みどり組)

保健指導　6/16 みどり組・6/24 ふじ組に熱中症のお話

熱中症って何？ ならないためにはどんな事に気を付けるの？

熱中症で救急搬送される方には、睡眠不足と朝食抜きの人がとても多いそうです。

① 朝ごはんをしっかり食べること。(たんぱく質・炭水化物・ビタミン・食物繊維をバランス良くとりましょう。)

② 十分な睡眠をとること。(自律神経の乱れは禁物、早寝早起き！子どもの夜間睡眠の理想は10時間以上です。)

とても大切！

ふじ組

みどり組

熱中症

症状は、多汗・立ちくらみ・しびれ・こわばり→頭痛・吐き気・虚脱感→けいれん・意識障害と進行します。

体温が41℃を超えると多臓器不全や脳細胞の変性で命が危ぶまれる事態にも…。子どもは症状を上手く伝えることができません。「なんか、おかしいな～」と感じたら、症状が進まないうちに、水分補給して、涼しくして、休みましょう。

炎天下での運動時だけではありません。こんな環境では、注意して！

・気温が高い、湿度が高い室内。(日が当たらなくても油断は禁物、熱中症で救急要請の約40%は室内です。)
・風が弱い、日差しが強い。照り返しが強い。(熱がこもる)
・急に暑くなった。(暑さに身体が対応できない。)

熱中症の予防には、「手のひら冷却」が効果的

効率よく体を冷やす方法として注目されている「手のひら冷却」、毛細血管を冷やして体温を下げます。
洗面器に13～15℃の冷たい水を張り、5～10分間、両手を浸けましょう。
冷えた飲み物を両手で持つのも効果的です。

発汗機能は「使うことで育つ」

汗をかくための「能動汗腺」は、赤ちゃんの頃から少しずつ発達していきますが、その働きは**普段の運動や外遊びを通して鍛えられていきます。**しかし、運動不足になると…①汗腺の働きが衰える。②体温調節がうまくできなくなる。③ちょっと動いただけで体が熱を持ってしまう。という悪循環に…つまり、**「汗をかけない＝体温をうまく下げられない」状態になり、熱中症リスクが高まります。**その上、一つの汗腺から出る汗の量は大人の約6割。だから子どもは大人より**「熱がこもりやすい」**のです。

冷房の効いた涼しい環境ばかりでなく、たまには一日15～30分、程よく汗をかき、能動汗腺数を増やす工夫をしてみませんか？ 幼少期から、汗をかける熱を逃しやすい身体づくりを始めておきましょう。

お風呂で発汗なら簡単♥
38～40℃、10～15分

＜発汗トレーニング時の注意点＞ ＊無理はしないで、体調を見ながら行いましょう。

① 汗をかく前と後は、水分補給 !!(汗をかく前は、脱水にならないように麦茶やイオン飲料。
汗をかいた後は、体への保水力が良く、血液量を増やす効果のある牛乳や乳製品がおススメだそうです。)
② 汗をかいた後は、涼しい部屋でゆっくり休んでクールダウン。そして、「あせも」ができないようにスキンケアと着替えを。

6/3・23 内科健診

嘱託委から指摘があった方は、かかりつけ医への受診をお願いします。(例えば、小児肥満の 80%は成人肥満に移行し、生活習慣病の低年齢化も問題になっています。 食事や日常生活の見直しをしてみましょう。)

6/5・22 高砂消防の方から救命講習を受けました。

例年、プール活動前に職員全員、救助法を再確認しています。何より、講習を生かすような事態が起きないように、心がけます。