

広野保育園けんこうだより 7月号

令和6年6月27日
 幼保連携型認定こども園
 広野保育園 No.10

暑くじめじめした日が多くなり、熱中症が心配な時期になりました。体が暑さに慣れていないこの時期は体が環境に適応できず、特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが潤いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

熱中症

高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称を熱中症といいます。子どもは大人より暑さに弱いため、より注意が必要です。



なりやすい時



- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い時
- ・日差しが強い時
- ・急に暑くなった時

なりやすい場所



- ・運動場
- ・体育館
- ・一般家庭の風呂場など

なりやすい人



- ・乳幼児、肥満、高齢者
- ・持病がある
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢など)
- ・寝不足など

なりやすい動作



- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業

熱中症の予防に最適な水の温度

熱中症を予防するためには、水分補給と少量の塩分・糖분을補給することが大切です。また効果的に水分補給するための最適な水の温度があります。状況や目的に応じて適切に選びましょう。



冷たい水 (5~15℃)	身体への吸収は早いですが、胃腸への負担がややある
常温の水 (20℃~35℃)	身体への吸収はゆっくりで、胃腸への負担が少ない
お湯 (60℃~80℃)	身体への吸収がとても遅く、胃腸への負担が全くない

熱中症対策の時、運動後、入浴後など、汗をかいて体内の水分量が減少して素早く水分を補う必要があるときは、冷たい水 (5℃~15℃) が適しています。

ただし、4℃以下の冷たすぎる水は胃腸への負担が大きいため飲む量には気をつけましょう。

1日に必要な水分量のめやす

※食事からの水分も含む

- ▷乳児(0~1歳)…体重1kgあたり 150ml
- ▷幼児(1~5歳)…体重1kgあたり 100ml
- ▷学童(6~12歳)…体重1kgあたり 80ml

水分補給は 1回あたりコップ1杯 (150~200ml) が適量です



7月の身体測定

- 23日(火)**
 0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組)
 2歳児(桜組)
- 24日(木)**
 3歳児(梅組) 4歳児(竹組)
 5歳児(松組)

プールが始まります

子ども達が大好きなプール遊びが7月1日から始まります。気温や熱中症指数などを見ながら安全に配慮して行きます。プール遊びは意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなどして疲れを残さないようにしましょう。園でもお子さんの体調を見ていきますが、**体調が悪い時、気になることがある時は職員にお知らせ下さい。**子ども達が安全にプール遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願ひします。

虫刺されのはなし



実は、初めて蚊に刺された時にはかゆみや赤みは起こりません。体が蚊の唾液をアレルゲンと判断しないからです。しかし、蚊に何度も刺されてくると、体は蚊の唾液を異物と認識するようになり、刺された回数によって次のようなアレルギー反応が出るようになります。

遅延型

蚊に刺されて数時間後にかゆみや赤み、腫れなどが出て、数日から1週間ほどで改善していきます。**乳児期~幼児期に多い型**です。

即時型+遅延型

蚊に刺される回数が増えると、刺されてすぐにかゆくなる「即時型」の反応がまず出て、その後に翌日以降に再びかゆくなる「遅延型」の反応が出るようになります。**幼児期~青年期に多い型**です。

即時型

さらに蚊に刺される回数が増えると、刺された直後からかゆみや赤み、腫れなどが出る「即時型」の反応のみになります。かゆみは数十分で収まり、それ以降の症状は出ません。**青年期以降に多い型**です。

蚊にあまり刺されたことがない小さな子どもでは、体の中でアレルギー反応が起こるのに時間がかかるため、反応も強くなります。**刺された翌日くらいから腫れたり水疱になったりし、数日続きます。**



ひどい時は病院へ

ばい菌が入って化膿したり、とびひになったりするおそれがあります。ひどい時は早めに医療機関を受診しましょう。

成長とともにちょっと膨れて、1~2時間ほどで治まるようになってきますが、**子どもはかき壊して傷になることがあるので注意が必要です。**

かき壊しを防ぐためのポイント

- かゆみをやわらげる
かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。
- 爪を切る
爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って角は爪やすりで削るようにしましょう。

虫を寄せ付けない工夫も

長袖、長ズボンで肌を覆い、虫よけを適切に使うことで、蚊に刺されるのを防ぎます。



虫よけ剤について

虫よけ剤にはいろいろな種類があります。薬剤の特徴を知って正しく選び、使用するようにしましょう。



薬剤名	忌避効果のある虫	使用制限	その他
ディート	蚊・ブユ・ノミ・イエダニなど(商品によって異なる)	12歳以下の子どもは使用回数の制限あり。生後6か月未満は使用禁止。	高濃度のものは繊維や樹脂を痛めるため、服の上からの使用は注意が必要。
イカリジン	蚊・ブユ・アブ・マダニ	制限なし	ディートと同等の効果あり
除虫菊	蚊	制限なし	
アロマ系虫よけ	蚊	制限なし	効果はあまり強くない

*薬剤濃度の違い(5~30%)は、効果の持続時間が変わるだけで忌避効果に違いはありません。

虫よけ剤の塗り方

- 肌の露出部分にまんべんなく塗布し、手で塗り広げる。
- 顔や首筋は、手のひらに一度スプレーしてから塗布する。その際、目や唇の近くは避ける。
- 乳幼児は手を口に入れてしまうことが多いため、手には塗布しない。