

ほけんだより 8月号

2024年7月31日
認定こども園OURS
保健課

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってください。

熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予断される目的の夕方または翌早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通して発信されます。

放送開始 (テレビ・ラジオ) SNS 防災無線

熱中症とは 暑い気候や湿度の高さなどで起こった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、重症の場合は死に至る危険性がありますが、予防のようには予防行動を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は **徹底した予防行動**を!

暑さ指数 = (WBGT)



1

気温の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果

WBGTとは、**気温・湿度・輻射熱**の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を表す数値として用いられます。

OURSにおける熱中症予防対策

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうんだ。それで熱中症になりやすくなるんだよ!



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上 (レッド)	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。
31~35°C	28~31 (オレンジ)	嚴重警戒 (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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28 (イエロー)	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。
24~28°C	21~25 (ブルー)	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。
24°C未満	21°C未満 (ブルー)	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・塩分の補給は必要である。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。

「熱中症予防情報サイト」環境省をもとに OURS 作成
園内、打刻前に掲示してありますので、ご確認ください

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

① 刺されたところを水で洗い流します。



② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

車の中の暑さにも気をつけて

旅行などで、車に長時間乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう安心です。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいざずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。