

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。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

～水分補給～

こまめな水分補給が大切です。予防目的で経口補水液を連日摂取する必要はありません。外遊びに持っていく飲料としては、経口補水液ではなく、市販のスポーツドリンクで十分ですが糖分は多めです。麦茶はミネラル成分が少ないので、スポーツドリンクと組み合わせることをおすすめします。日常の食事では塩分を補給するために味噌汁などがおすすめです。

体調不良のお子さんが増えています！

体調不良（発熱・咳鼻水症状）のお子さんが乳児クラス、幼児クラスともに増えています。

地域では、新型コロナウイルス・百日咳・流行性角結膜炎の報告が増えているとのことです。

OURSでも新型コロナウイルスの報告がありました。

体調不良時には、医療機関への受診をお願いいたします。

受診した場合には、受診結果を園へ電話またはCCSNOTE連絡帳アプリにてご連絡ください。

登園前に体調不良のサインがあったら、無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

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

がでたとき

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。