

8がつのほけんだより

看護師 木間 雅子

梅雨が明け、カンカン照りの太陽と共に本格的な夏がやってきました。太陽は『キラキラ』、子どもたちの額の汗は『キラキラ』。暑い日が続く中、子どもたちは笑顔で遊んでいます。真夏の到来を楽しんでいるようです。水分補給や適度な休憩など熱中症対策を行いながら、子どもたちが元気に過ごせるような環境を整えていきたいと思えます。

子どもの熱中症を予防する水分補給のポイントは？

水分補給は熱中症対策の基本ですが「喉が渴いたときに水を飲めばOK」ということでもありません。

熱中症は、体が水分不足になり体温調節がうまくできなくなることで起こります。

熱中症予防には、しっかり水分補給をすることが大切です。

1日あたりの維持必要水分量(目安)

	体重1kgあたり
乳児時期	120~150ml
幼児期	90~100ml

こまめに水分補給を行きましょう

喉の渴きを自覚する頃は、体からすでに多くの水分が失われています。

喉が渴いてから飲むのだけではなく、時間やタイミングを決めましょう。

起床時や入浴前後、お出かけ前などがおすすめです。



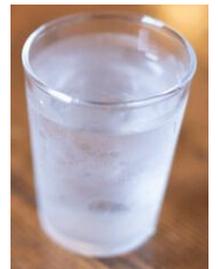
大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう

汗をかくと水分だけではなく塩分などの電解質も失われます。その状態で水だけを摂取すると、体液のバランスが崩れ熱中症リスクが逆に高まる可能性があります。たくさん汗をかいた時は、水分だけでなく塩分を含んだ飲み物や食べ物を同時に摂取するようにしましょう。

冷たい飲み物を飲みましょう

飲み物は5~15°Cで体に吸収されやすく、冷却効果も大きくなるそうです。

ただ、冷たい飲み物を一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかるため、こまめに少しずつ飲みましょう。冷たすぎるものをたくさん摂ることは控えましょう。



汗をよくかく季節です。
皮膚の清潔を保ち、湿疹や
掻き壊しなどから思わぬ
感染症にならないように、
注意しましょう。

7月の欠席状況

・発熱 : 17名 ・用心 : 5名 ・胃腸炎 : 1名 ・体調不良 : 12名

※「登園届(保護者記入)」の提出にご協力ありがとうございました。