

ほけんだより

番外編

H30.7.24 看護師 宮原博子

☆熱中症について☆

毎日のように熱中症のニュースを耳にします。気象情報では「7月下旬～9月は、平年並の暑さと厳しい暑さを繰り返す見通しです。特に“酷暑”となるタイミングは、今（～7月いっぱい）と8月下旬～9月上旬の2回とみえています。」との事です。（7/18 ウェザーニュース調べ）

救急搬送の状況を見てみますと、住居からの搬送が一番多いとされていますが、7/16～7/22までの1週間を見てみても、教育機関からの搬送件数(熊本県)も41件と多く、子どもたちが熱中症で搬送されている状況が見受けられます。

☆保育園での熱中症対策☆

保育園では屋外での活動は職員が子どもたちと一緒に遊ぶなど行動を共にし、熱中症による危険を察知できるように心がけています。帽子は必ず着用し、戸外活動の時間を短く区切り、こまめに水分を摂るようにしています。朝のお集まりの時間には、保育園で作っている経口補水液を飲んで（糖分を含んでいるので少量ずつ）活動に入るようにしております。水筒の補充はミネラル分の豊富な麦茶を準備し、また温度・湿度を見ながら適宜クーラーを使用しています。

また熱中症対策として、経口補水液や冷却ジェルの準備をし、子どもたちの体調の変化には十分に配慮し、子どもたちを取り巻く環境に気を配っています。

☆お手軽で簡単な経口補水液☆

水 1L + 砂糖 20～40g + 塩 3g
(大さじ 4.5) (小さじ 1/2)

できあがり！

保育園ではレモン水を5g入れて、しっかりと冷やし子どもたちが飲みやすいようにしています☆

吸収させるためには、ナトリウム(Na) イオンとブドウ糖の適切なバランスが重要ですので、分量を守ることは大切です。

どんな症状があるのでしょうか・・・

- ① めまいや顔のほてり(めまいは熱中症の初期症状です)
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 身体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかき方がおかしい(全く汗が出ない、拭いても拭いても汗が出るなど)
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 水分補給ができない
(自分で水分が摂れない時はすぐに救急搬送を)

乳幼児期の子どもたちにできる対策・・・

- ① 水分を多めに摂ろう！
- ② 熱や日差しから守ろう！
- ③ 地面の熱に気をつけよう！
- ④ 暑い環境に置き去りにしないようにしよう！
- ⑤ 室内遊びも油断しないようにしよう！
- ⑥ まわりの大人が気かけよう！
- ⑦ 外で夢中になりすぎない！

子どもたちが健やかに夏を乗り切れるようにご家庭での健康観察をよろしくお願いします。