



ほけんだより 8月号



令和6年8月6日

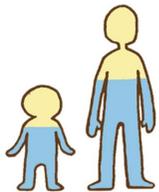
認定こども園  
桜保育園

## 暑さから子どもを守りましょう！

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150 cmの高さで測っていますが、気温32℃のとき、50 cmの高さでは35℃超、5 cmの高さでは36℃超になります。

気温が高い時の外出は、こまめな水分補給と休息、また食事をしっかり食べて熱中症対策をしましょう。35℃以上の猛暑日や熱中症警戒アラート発令時は特に気をつけるようにし、不要不急な長時間の外出は避けるようにしましょう。



乳児 70% 大人 55~66%

### ＜水分補給＞

子どもの体の70%が水分です。体を動かしている時は、15分に1回少なくとも200mlの水分補給が望ましいとされています。



### ＜エアコン＞

年々暑さが厳しくなっていますが、外気温と差があると体が温度差に対応しきれなくなり体調を崩す原因となります。

保育園では、夏 25~28℃ 湿度 45~60%、冬 18~22℃ 湿度 55~65%を目標にしています。各クラスにて毎日1時間ごとに室温と湿度をチェック、常時換気をこまめに行い温度調節しています。



### ＜食事＞

暑いとどうしても冷たいものを好んで食べてしまいますが、冷たいものばかり食べていると体の血流が悪くなり、体全体が冷えてしまい体の機能が低下してしまいます。暑い時こそ温かいものを食べて代謝を良くしてあげましょう。

### ＜休息＞

夏は外遊びの機会も増え、いつも以上に活発に動いてしまいます。体をたくさん使って遊ぶので十分な休息や睡眠をとり体を休めましょう。



## 夏でも感染症対策を！

エアコンの使用で部屋を閉め切っていませんか？こまめに水分をとりながら換気をしましょう。また、手洗い・うがいはもちろんですが、咳エチケットで感染症対策しましょう。

### 知っていますか？咳エチケット

鼻や口を覆わず咳やくしゃみをするとうイルスの入った飛沫を拡散させることになりません。マスクをしていないときは、手ではなく、ハンカチやティッシュペーパー、何もなければ袖で口元を覆うことを教えましょう。



### ＜蚊に刺されるとすぐはれるのはなぜ？＞

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。

小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり反応も強くなります。

そのため、刺された翌日くらいから赤く腫れたり、水ぶくれになる事があります。

### ひどい時は病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。また、水ぶくれからばい菌が入るおそれがあります。市販薬で治りが遅い時には皮膚科の受診をおすすめします。

また最近では紫外線が強く、紫外線によるアレルギー症状があります。

赤く腫れ、かゆみが伴うようです。部分的に冷やすことも有効ですが、長時間の外出などでは日焼け止めクリームの使用がおすすめです。



虫よけや日焼け止めクリームを適切に使って夏の外遊びを楽しみましょう！！