

熱中症に気をつけよう!!

先日より25℃の夏を超える日も多くなってきました。乳幼児は、新陳代謝が活発であるために汗や尿として体から大量の水分が排出されます。また、体温調節機能が十分発達していないため汗をかきにくく、外気温の影響を受けやすいので脱水状態に陥りやすいです。そのために子どもの熱中症のリスクが高まり、重症化しやすいので早めの予防が一番大切です。

(乳幼児の熱中症予防対策について)

① こまめな水分補給をする。

子どもは、新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出る水分が多く脱水を起こしやすいです。喉が渇く前にこまめな水分補給をさせましょう。

② 服装について

熱がこもらない通気性の良い衣類を着用する。
外出時は、帽子を着用する。

③ 室内でも注意をする。

室内でも熱中症は起こります。高温多湿に気をつけ、定期的に換気やエアコンなどで温度調節をし、室内でもこまめな水分補給を心がけましょう。

④ 普段の体調管理が大切である。

早寝早起きをして睡眠を十分にとって朝食をとり、登園前は必ず熱や顔色など体調確認をしましょう。
体調の悪い時（熱がなくても下痢や嘔吐、腹痛など）は無理をさせずゆっくりと静養しましょう。

⑤ 暑熱順化（しょねつじゅんか）

体調の良い日に、適宜休憩をとりながら外遊びをして暑さに少しずつ慣れさせましょう。汗をかいて体温調節ができるように体内の熱を放散させ体温を下げます。また、できるだけお風呂につかり汗をかきましょう。

⑥ 熱中症を疑われる時

1. 涼しい場所へ移動する。
2. 衣類をゆるめて冷やす。
(頭、脇の下、首のまわり、足の付け根)
3. 少しずつ水分補給する。
4. 症状が改善しない場合は、すみやかに医療機関を受診してください。重傷の場合は、(意識障害、けいれん、運動障害など) すぐに救急車を呼びましょう。
また、救急安心おおさか#7119 ☎06-6582-7119 へご相談できます。

子どもの歯を守ろう。

① 食べたら磨く習慣をつけよう。

食後30分以内に歯磨きをして磨き残しやすい所をしっかりと磨こう。

② 大人が仕上げ磨きをしましょう。

磨き残しがあると虫歯の原因になります。また、寝ている間は、虫歯の原因となる「ミュータンス菌」の増殖を抑える力がある唾液の量が少なくなります。食後や寝る前に歯磨き習慣と仕上げ磨きが大切です。

③ ゆっくりとよく噛んで食べよう。

噛むことで唾液の分泌が促進され、口の中の汚れや細菌を洗い流し、殺菌作用を促し虫歯や歯周病、口臭予防だけでなく、消化を助けて脳の働きを活性化させ肥満予防など効果があります。

手洗い指導

先日感染予防のために、ひまわり組・ばら組・ゆり組の子ども達に手洗い指導を行いました。紙芝居を見てから実際に手洗いの練習をしました。子ども達の手のひらにバイキンのスタンプを押して洗い残しがないように「ごしごし洗い」と「ねじねじ洗い」でしっかりと洗いました。ご家庭でも手洗いを一緒にしてみてください。

正しい手洗いしていますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、ていねいに洗うことが大切です。



当園においての5月の感染者数

感染性胃腸炎（胃腸炎など含む）…16人
呼吸器感染症（ライノ・パラインフルエンザ）…1人
流行性耳下腺炎…1人 結膜炎…1人