




# ほけんだより 夏



令和4年7月  
ひまわりのお家  
笠原ひまわり保育園  
作成者 

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。体が熱さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉がかわいてなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。  
皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい、頭痛、吐き気を伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。  
皮膚感覚は冷たく、めまい、吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**車や家の中でも熱中症になります。**  
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### <予防のポイント>

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間でできあげましょう。
- 炎天下での遊びは長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとれるようにしましょう。
- 吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などがよいでしょう。



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。  
また、お子さまにも家事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は頭を守って低く小さくなるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

**おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認してみましょう。**

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物、ひも状の物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずら出来ないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

