

ほけんだより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 ほほえみ保育園

夏の午後、大きな入道雲がてくて、ざーっと強い雨が短時間に降ることがあります。これが夕立です。急な土砂降りの雨に気持ちも沈みがちですが、素敵なプレゼントをくれることも。それは虹です。夕立の後、太陽がある反対側の空を探してみましょう。

花火でのやけどに注意しましょう

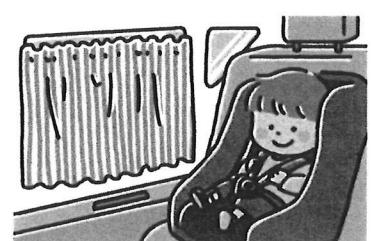
花火は夏の風物詩ですが、やけどには注意が必要です。花火の温度は、線香花火で370度、吹き出し花火は1,100度以上にもなり大変危険です。花火のやけどは、深いやけどになりやすいです。やけどをしてすぐは深さがはっきりわからないことも多いのですが、後になって皮膚が黒くなったり黄色く変色したりします。

まずは、流水で冷やすようにしてください。ただ、患部に直接流水が当たると水泡が破れてしまうことがあるので気をつけてください。範囲が狭いからしたいしたことがないと思っても、自己判断しないで早めに受診するようにしましょう。水泡になっている場合や、じくじくしている時は必ず受診してから登園してください。

車の中の暑さにも気をつけて

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑くなります。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくと安心です。

炎天下の車中は、あっという間に室温があがります。子どもだけを車内に残さないようにしましょう。



8月

令和6年8月1日



WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数(WBGT)と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項	「日常生活における熱中症予防指針」 〔2022〕参照
(31以上)	危険 すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する	
(28以上 31未満)	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意	
(25以上 28未満)	警戒 掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取り	
(25未満)	注意 激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も	

夏の肌トラブル

蚊に刺されたとき

- ① 刺されたところを水で洗い流します。
- ② 濡らしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てて、かゆみをやわらげます。必要時、かゆみ止めを使用してください。

とびひ

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクしてきます。広がる前に小児科や皮膚科を受診すると治りが早くなります。とびひがある場合は、感染拡大予防のために、登園時ガーゼ等で覆ってきてください。

あせも

汗をかきやすい部位に赤い小さなぽつぽつができる、かゆくなります。汗を吸い取る綿の肌着やシャツを着せると予防につながります。シャワーなどで汗をよく流すことも大事です。

子どもが熱中症になりやすい理由

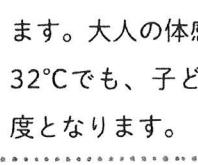
体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32°Cでも、子どもは35°C程度となります。



自分で予防できない

ひとりで水分補給ができないから、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、水筒でこまめに水分補給をさせる帽子をかぶらせるなど