



ほけんだより

令和3年
8月



かすみ台第一保育園

本格的な夏がやってきました。
子どもたちはあ暑さの中でも夢中になって遊ぶので、屋外で遊ぶ時間の短縮や水分補給をこまめに促すなど、熱中症対策を考慮して保育に当たっております。
朝食をしっかりと食べて3歳以上児は水筒を忘れずにお持ちください。



コロナ禍における熱中症予防対策

マスクは飛沫拡散予防に有効です。 ただし、高熱や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

熱中症予防にエアコンの活用が有効です。 ただし、一般的なエアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所に移動することが熱中症予防に有効です。

毎日決まった時間に体温測定をし、健康チェックをお願いします。自分の平熱を知る事で、発熱に早く気付くことができます。

どうして脱水になるの？ 水やお茶は塩分を含まないため、体液の濃度を薄めてしまいます。体は体液を一定の濃度に保とうとするため、余分な水は尿として排出されます。その結果、脱水が起こります。

保育園では熱中症予防のため水分補給をこまめに行っています。そのうちの1回は塩糖水(1ℓの水に対して塩小さじ1/3、砂糖小さじ2)を提供しています。塩分は吸収力をアップさせ、糖分は吸収速度をアップさせます。

ご家庭では睡眠不足、体調不良、朝食の未摂取等は、熱中症発症のリスクを高めるそうです。いつもと様子が違う時は無理をせず、ゆっくりお家で過ごしましょう。朝食は体温を下げる効果のある汗が出やすくなるそうです。暑さで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。

