



ほけんだより 7月号

令和4年7月1日 深谷市立幼稚園



梅雨があつという間に通り過ぎ、暑い日が続いていますね。先週末から急に暑い日が増え、夏の日差しがたくさん降り注ぐようになり、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇するこれからの季節、熱中症に気をつけましょう。

体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温や湿度が高くなった日は、特に注意が必要です。普段から暑さに少しずつ慣れ、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

また、感染症予防のため使用しているマスクも、熱中症の要因の1つになる場合があります。他の人との距離がとれる場合等、状況に応じて適宜マスクを外し、マスク内に熱が籠らないように工夫しましょう。さらに、マスク着用により、マスク内の湿度があがることで、喉の渇きに気がつきづらくなります。積極的な水分補給を心掛けてくださいね！感染症と熱中症、上手に付き合っていきましょう。



日本では、熱中症による死者数が平成30年度以降、毎年1,000人を超えています。令和2年6月～9月に熱中症により救急搬送された人数は、全国で約65,000人にも達しました！昨年は減少したものの、今年には特に熱中症の発生が多くなりますようです。総務省消防庁によれば、令和4年度の5月1日～6月26日に救急搬送された人数と、令和3年度の同時期を比較すると、すでに**4243人も増加**しています。また、6月20日～6月26日の人数では、**過去最多の4551人**でした。



今年はより一層、熱中症対策を意識して、暑い夏を乗りきりましょう◎

子どもの「疲れた」「ねむい」 SOSのサイン かもしれません

2018年の夏に校外学習で熱中症になり亡くなった男の子は、活動場所へ向かう途中、「疲れた」とこぼして列から遅れていました。この「疲れた」が熱中症のサインになっているケースがあるのです。

子どもはまだ語彙が少なく、自分の不調を的確に伝えられません。

**「疲れた」「ねむい」「おなか
が痛い」**…よく聞くフレーズでも、ちょっと立ち止まって顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違うなどと思ったら要注意です。



一緒にやらないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



今月のちょっと みて・みて！

今年度も定期健康診断が無事に終了いたしました。

事前アンケートや調査票等、様々なご協力をいただき、ありがとうございました。各検診終了後に【結果のお知らせ】を配布します。再受診の通知が届いた場合は、医療機関へ受診や相談をしていただき、必要事項を記載の上、各幼稚園にご提出ください。

今後とも保健活動へのご協力の程、どうぞよろしく
お願いいたします。





熱中症は、重症化すると意識を失ったり障害をのこしたり、最悪の場合には死亡することもある危険な状態です。

熱中症の基本を簡単にまとめてみましたので、ご家庭での熱中症予防や対策、応急処置にご活用ください。

熱中症の起きやすい日 知っていますか？



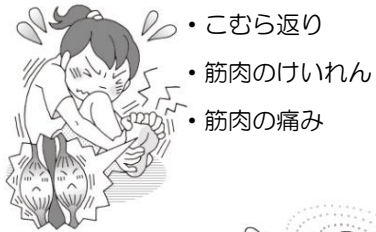
湿度が高く、
風がない日



気温が高く、
日差しが強い日



急に暑くなった日



- こむら返り
- 筋肉のけいれん
- 筋肉の痛み



- 高体温

- めまい
- 顔のほてり
- 立ちくらみ
- 汗が酷い
- 汗を全くかかない



- 頭痛
- だるさ
- 吐き気



その症状
熱中症 かもしれません

熱中症になってしまったら...?

☆ 応急処置 ☆



- 風通しの良い涼しい場所で横にさせる。
- 肌や衣服を濡らし、団扇などで扇ぐ。



- 水分・塩分を補給する。(経口補水液)



- 衣服を緩め、首・わきの下・足の付け根を冷やす。(冷却シートや解熱剤は×)



- 意識がない場合は、救急車を呼ぶ。

熱中症予防のポイント

のどが渇く前に、こまめな水分・塩分補給をしよう



汗をかく習慣をつけよう

ときどき涼しい場所で休憩しよう



睡眠を十分にとろう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪い時は、運動や外遊びをひかえよう



外で遊ぶときは、帽子をかぶろう



白色などの通気性の良い服を着よう



マスク熱中症に注意しよう

