

ほけんだより 7月

令和6年7月1日

園内の笹飾りにたくさんの願い事が揺れています。みなさんは、どんな願い事をしましたか？みなさんの願いが叶いますように☆

気温も湿度も一気に上昇するこれからの季節、熱中症に要注意です。日本気象協会が、2024年6月～8月の気温傾向と熱中症傾向について発表しました。

6・7月は平年より気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が多くなります。また、8月も気温が平年より高く、厳しい暑さとなる見込みです。6月～8月にかけて平年より熱中症がおきやすい状況が多くなりますね。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、意識して対策をお願いします。



暑い中でも元気に遊ぶ子供たち。実は大人が思っている何倍も、子供は熱中症になりやすいのです。子供の体は大人に比べて、心拍数が約1.5倍、体内の水分量は1.3倍、地面から受ける照り返しは+3℃にもなります。たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。ぜひ、喉が渇いていなくても積極的に水分をこまめに摂取するようにしましょう。また、大人の方もお子さんに意識を向けていると、つい自分自身の水分補給を忘れやすくなります。お子さんと一緒に！熱中症対策をお願いします。

【熱中症対策】
お子さんと確認してみてくださいね！

しっかり
たべよう

こまめに
お水をのめよう

きあんな
かくにんしよう

すずしい
ふくをきよう

すいばんを
のめよう

ぼうしを
かぶろう

しっかり
ねよう

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴槽や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごす時には注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間にも呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



熱中症の症状



立ちくらみ・めまい
足がつるなど



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

軽症



と思ったら



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

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】を配布しています。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。