

# 保健だより



令和7年8月12日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

例年にない猛暑が続いていますが、子ども達は水遊びやプール遊びを楽しんでいます。この夏を元気に乗り切れるように、エアコンや扇風機を適切に使い、しっかりと体調管理を行っていききたいと思います。

さて、この暑さの影響で、熱中症への心配な日々が続いています。熱中症とは、気温や湿度が高い時に汗をかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる状態です。子どもはその機能が未熟なので、熱中症のリスクが高くなり注意が必要です。戸外だけでなく屋内でも発症することもあるので、適切に対応して、熱中症という命の危険から子どもを守りましょう。対策のポイントを以下に載せましたので、参考にして下さい。

## 熱中症対策として



### 屋外での注意点

#### ■水分補給

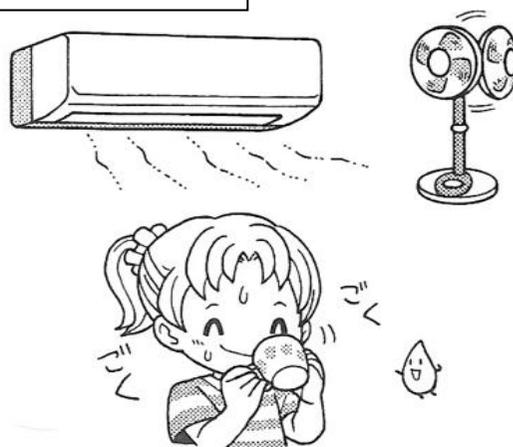
こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

#### ■服装

ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを活用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しいところで外して、汗の蒸発を促します。



### 屋内での注意点



#### ■エアコンなど

室内では、涼しく過ごす工夫をしましょう。温度や湿度計を置いてチェックし、エアコンや扇風機などを上手に活用します。

#### ■水分補給

屋内ですごしている時にも水分補給を忘れずに行います。子どもは、遊びに夢中になっていると、水分をとるのを忘れてしまう場合があるので、気をつけましょう。

### 熱中症かな?と思った時は...

熱中症を疑った時には、風通しのよい日陰や冷房の効いた涼しい室内に移動して、衣服を緩めます。ぬらしたタオルを肌に当てて、うちわなどであおいで風を送ります。首やわきの下、足のつけ根などを冷やすとより効果的です。そして、水分と塩分を補給させます。症状が悪化しないかを注意しながら見守り、必要に応じて医療機関を受診します。



#### 救急車を呼ぶ目安

※ 呼びかけに対する返事がおかしい、汗が出ていないなどの場合は救急車を呼び、到着するまでの間、応急手当を続けます。意識がない場合は、無理に水を飲ませてはいけません。

### 今月の保健指導

「夏を元気に過ごそう」というテーマで、熱中症予防を中心に症状や外遊びの注意点、汗をかいた時の処理の仕方、一日の水分補給の仕方などの話をしました。遊びに夢中になると、のどの渇きに気づかず、脱水になってしまうこともあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることの大切さを伝えました。

今年の夏は、特に厳しい暑さになっています。しっかりと朝食をとり、良質な睡眠を確保しながら規則正しい生活を送って欲しいと思います。