



# すくすくだより



2021年5月号



新年度に入って1カ月、そろそろ新しいお友達もでき、園の生活に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

5月は、お天気の良い日が多く、爽やかで外遊びにはもってこいの季節です。ですが、「熱中症予防」が必要な時期です。「えっ、こんな時期に熱中症」と思いますが、突然暑い日があります。まだ暑さに慣れていない体は体温調節が上手くできず熱中症になってしまう場合があります。熱中症は、適切な予防をすることで防ぐことができます。今回は、熱中症と対策のポイントをお伝えします。

## 熱中症は、予防が大切！！

### 熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を起こす病気です。重症度によって3つの段階に分かれています。

I度：軽症（現場での応急処置で対応できる）

- たちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になることで生じる）
- 筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）
- 大量の発汗



II度：中等症（病院への搬送を必要とする）

- 頭痛、気分の不快、吐き気、倦怠感、虚脱感



III度：重症（入院して集中治療の必要性がある）

- 意識障害、けいれん、手足の運動障害
- 高体温（体に触ると熱い）



### こどもの特徴

#### 1 大人より暑さに弱い

子どもは、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟です。うまく汗をかけないため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなり、熱中症が起こりやすくなります。

#### 2 照り返しの影響を受けやすい

大人より身長が低いいため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。夏は地面から近いほど、気温が高くなり、大人と子どもの高さでは、2～3℃高くなります。

#### 3 自ら予防策が取れない

特に子どもは、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないため、熱中症への危険を高めます。

また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れてしまうため、お子さんの状態を十分に観察する必要があります。

### 熱中症予防対策



#### 暑さを避ける

- 屋外では、なるべく日陰を歩き、帽子をかぶりましょう
- 屋内では、ブラインドなどで直射日光を遮断する、エアコンなどで室温・湿度を調整しましょう

#### こまめな水分補給

- 暑い日は知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われています。こまめに水分補給をしましょう
- 汗とともにミネラルやビタミンも失われます。ミネラルの補給をしましょう

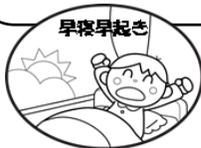


#### 服装を工夫

- 吸収性や通気性の高い素材の物を選びましょう
- 熱がこもらないように襟ぐりや袖口が開いたデザインがお勧め

#### 体調を整える

睡眠や食事を十分にとり、規則正しい生活を送り、体調を整えましょう



#### 暑さに備えた体作り

体が暑さに慣れていないと熱中症をおこし易くなります。適度に運動をし、汗をかく習慣を身につけておきましょう。4～5月頃から準備するのが理想です。



### 5月の健診のお知らせ

☆4か月児健診（受付 9:00～10:30）

毎週火曜日：11、18、25日

☆1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：12、19、26日

☆3歳児健診（受付 12:50～14:00）

毎週木曜日：6、13、20、27日

【場所】保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぴ」内）

【問合せ】☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室  
保健だより 2021年5月1日 ☎25-0528