



気をつけよう 熱中症

体温調節機能がまだ十分に発達していない子ども達は、大人よりも熱中症のリスクが高いため注意が必要です。また子どもは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、大人が十分に気を配る必要があります。熱中症は、温度や湿度が高い場所に長時間いて、体の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節が出来なくなることで起こります。また、突然気温が上昇した日や、梅雨時の蒸し暑い日体が熱さに慣れていないときに起こりやすく、乳幼児は特に注意が必要です。

熱中症の予防

☆服装で涼しく

- ・通気性の高い衣服
- ・肌を出す衣類は汗が蒸発しやすく、熱中症になりやすいので、直接肌に日光が当たらないような服装



☆こまめな水分補給

- ・少量の水やお茶など30分毎を目安に飲ませる



☆日頃の子どもの健康状態を把握し、無理な計画は立てない

☆暑さを避ける

- ・外遊びは時間を選び（比較的涼しい時間帯、午前中など）

日陰を利用するなど暑さに慣れることも必要

- ・朝、夕など涼しい時には、外の風を入れる



●こんな時には救急搬送の手配を

- ・ぐったりしている・水が飲めない・体温が40度を越えている・けいれんをおこす・意識がない

日本人の汗腺が危ない！

実際に汗を流すことが出来る汗腺の数が、半分くらいに減ってきていると言われていています。快適で汗を流す必要がない環境で育つと、働かない汗腺が増えてしまうからです。汗腺が働かないと代謝で熱が発生しても汗をかいて熱を下げる事が出来ず、自分を守るために細胞の代謝を控えめに抑えて対応しようとしてしまいます。「低体温」の原因の一つに汗腺機能の低下による「体温調節失調」があるとされています。汗腺を働かせるには、汗をかくことも必要です。朝夕はエアコンに頼らず自然の風を入れることがいいですよ。

子どもの夏バテどう見抜く？

いわゆる夏バテは、はっきりした症状の定義がある病気ではありません。暑さで睡眠がとれずイライラしたり、体が熱っぽくなったり、「体が重い」「だるい」「なんとなく調子悪い」「食欲がない」など体調変化全般が夏バテと呼ばれています。

夏バテ予防は睡眠が大切

子どもは大人以上に体力が消耗しますが、寝ることにより、簡単に回復できます。早寝早起きのリズムを整えると回復が早いです。

- ・朝食はしっかり食べましょう

バランスの取れた食事を心がけましょう

体の抵抗力をつける働きのビタミンA（人参、かぼちゃ、ほうれん草）

消化管の運動や疲労の回復に大切なビタミンB1（豚肉、緑黄色野菜、豆腐、大豆製品、豆類）

- ・楽しく食べましょう

バランスの取れた食事+「楽しい」「おいしい」という精神的な要素が加わると栄養の吸収もよくなります。

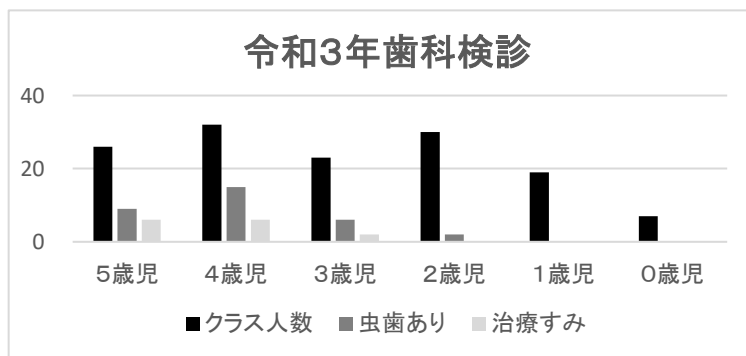
- ・水分補給はこまめに

少しずつのほうが体液のバランスが崩れにくくなります。

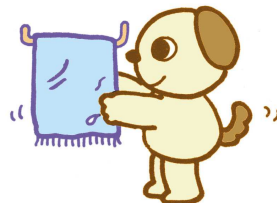
冷たいものを摂り過ぎると胃腸の働きが弱まり、ますます食欲がなくなるといった悪循環が続いてしまいます。

*夜更かし生活は自立神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下して免疫作用が弱くなります。感染症にかかりやすくなり、アレルギーにもなりやすくなるなど、病気との関連もあるようです。

内科健診・歯科健診御協力ありがとうございました。



まだ治療が済んでない方は
受診をお願い致します。



【御家庭へのお願い】

登園前は、必ず検温をし引き続きご家庭での体調管理のご協力をお願い致します。