ほけんだより

令和７年８月
たちばなこども園
看護師　綱嶋友子

毎日猛暑で危険な暑さが続いていますが、こども達はプールや室内遊びを元気に楽しんでいます♪暑さやプール遊びで体力は消耗します。しっかり休み、水分補給、規則正しい生活で元気に過ごしましょう！

こどもが熱中症になりやすい理由

●大人より暑さに弱い

こどもは体温調節が未発達です。暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるまでにも時間がかかります。その為、体に熱がこもりやすくなると言われています。

●自分で予防できない

こどもは自分で自らの体調の変化を訴えられないことがあります。野外で長く遊んでいると夢中になり体の異変に気づかないのです。また、月齢の低いこどもは予防の為の飲水行動などを自ら行うことが難しく、大人が気にかける必要があります。

●照り返しの影響を受けやすい

こどもは身長が低い為、アスファルトから照り返しの影響を大きく受けてしまします。大人が感じている暑さよりも高温にさらされているのです。

・・・熱中症について・・・

どうして起こるの？

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れた時や、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。更にこどもは大人より脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です！

※喉が渇いてからの水分摂取は遅いです！

対策は？

○外出時は必ず帽子をかぶる
　後頭部や首も日光から守りましょう
○外に出る時間帯、長さを考慮
　10～14 時は炎天下なため 30 分程で切り上げる
○水分補給をこまめにする
　少量の水分を 30 分を目安にこまめに飲ませる
○外と家との温度差に注意
　急激な温度差は自律神経のバランスが崩れて体調を崩します

小児の熱性けいれんについて

熱性けいれんは ６ ヵ月～５歳頃の乳幼児に起こります。発育途上の幼弱な脳神経細胞が急な体温の変化に弱いために起こります。

園の対応について

下記条件のお子さんに対しては、けいれんを起こした場合すぐに救急車対応させていただきます。

●初めてのけいれん
●特に１歳未満のけいれん

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものがあります。**飲みすぎに注意**です！！

●糖の過剰摂取・・高血糖を引き起こす
●ジュースをたくさん飲むと喉が渇くのは体内の電解質、水分バランスが崩れるから
⇒喉が渇きまたジュースを飲むという悪循環になります！