



保健のページ



だんだんと暑い日も増えてきましたね。熱中症にも注意が必要になってきますが、「暑熱順化」という言葉をご存じでしょうか？

暑さに身体が慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。暑い日が続くことで、だんだんと暑さに慣れ、暑さに強くなっていきます。

人間は身体を動かすと、体内で熱が作られ、体温があがります。そして、汗をかいたり、心拍数を上げたりし、熱を空気中に逃がし体温を調整しています。この調整がうまくいかないことで体温が上昇し、熱中症になってしまいます。

「暑熱順化」ができていないと、熱を放散しにくく、塩分の多い汗をかき(ナトリウムを失い)、体温が上昇しやすい状態になります。

では、どうしたらいいかというと、気温が高くなる前から、無理のない範囲で汗をかいておくことがおすすめです。このくらいの時期から、身体を暑さに慣らしていきましょう。

「めまいがする」「大量に汗をかく」「立ち眩みがする」「頭が痛い」などの症状がある場合は、熱中症を疑い、応急処置を行います。

- ・エアコンの効いた部屋や、木陰などの涼しい場所に移動する
- ・衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ・水分・塩分(経口補水液など)を摂る

※水分を摂れない 意識がおかしい場合には、救急車を呼びましょう！

園では、その日の気温や湿度によって、外遊びを行うか判断をしています。

また、こまめな水分補給を行っています。

少しずつ暑さに慣れ、元気に夏を過ごしていきましょうね。

【夏に多い皮膚疾患】

伝染性軟属腫(水いぼ)

覆うことのできる水いぼは、プール参加可能です。

ガーゼなどで覆うか、Tシャツやラッシュガード着用となります。

患部の化膿、つぶれそうな場合は、水遊びの活動を見合わせる場合があります。

※こどもの豊かな体験を保障するために可能な限り配慮を行います。その際には、保護者の方と相談の上、実施いたしますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

伝染性膿痂疹(とびひ)

完全に治るまで、プールは参加不可となります。

医師の診断を受け、患部を露出しないように覆っていれば登園は可能です。覆うことのできない範囲、

病変が多発・広範囲に及ぶ場合には、園をお休みしていただくようご協力いただく場合もあります。

主治医とご相談の上、指示に従いましょう。手間をおしまないことで、結果的に軽症で済み、治療が早く済みます。

※ご質問などありましたら、職員までお気軽にお尋ねください。

看護師より

