

ほけんだより 8月

令和3年7月20日 深谷市立幼稚園

非常に蒸し暑い日が続いています。子供たちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給や熱中症には十分に気を配りましょう。

新型コロナウイルス感染症の終息は、なかなか見えてきません。今年の夏もステイホームの日々になりそうですね。不安や焦り、もどかしさもあるかと思いますが、心も身体もゆっくりとお過ごしください。幼稚園では、少しずつですが、行事ができるように先生たちも相談や工夫をしています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね！
2学期、元気いっぱい！笑顔いっぱい！で会えるのを楽しみにしています。

日中の外出は……

小さな子供は、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

なるべく日陰を選んで歩く

暑さの厳しい12～14時の時間帯を避ける

水分補給をしっかりと

赤ちゃんや小さな子供は汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

● 脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。



気象予報などで発表される気温は、地上から150 cmの高さで測っていますが、気温32.3度するとき、50 cmの高さでは35度超、5 cmの高さでは36度超。ベビーカーに乗っている子供はかなりの暑さにさらされているのです。

今月のちゅとみち・みち!

忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？

実際の姿は…

ほとんどの子供は、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！

暑い夏を元気に乗り切りましょう

汗を分泌する汗腺の数は、大人も子供も同じですが、子供は汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。

暑さと汗、両方の対策が大切です。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。



ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子供の足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

車の中の暑さにも気をつけて

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子供が座るチャイルドシートそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう心地です。



② 決して子供だけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子供がスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子供だけを車内に残してはいけません。