



8月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年8月



猛暑が続いています。今年は特に暑いと予測されています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給をすること、食べること、眠ることがとても大切です。昼間だけでなく熱帯夜にはクーラーを上手に使い、十分な睡眠がとれるよう気を配ってください。



チェックしていますか？

熱中症とは
体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称です。

「熱中症弱者」
脱水状態にある人
高齢者
乳幼児
からだに障害のある人
肥満の人
過度の衣服を着ている人
普段運動をしていない人
暑さに慣れていない人
病気の人
体調の悪い人 など
更なる注意が必要です。



熱中症 警戒アラート

暑さ指数(WBGT)

- ①湿度
- ②日射・輻射など 周辺の環境熱
- ③気温で、計算されています

休憩 塩分 水分
涼しい場所

暑さ指数 (WBGT)の目安

35～: 特別警戒アラート
33～: 警戒アラート
31～: 危険
28～30: 嚴重警戒
25～27: 警戒
～24: 注意
注)WBGT=気温ではない

頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下、それらよりも酷い症状がみられる時や、応急処置を施しても症状が良くならなかつたり、酷くなつたりした場合、すみやかに医療機関を受診してください。



熱中症予防行動



- ・室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす。
- ・こまめな休憩や水分補給・塩分補給
- ・身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認した上で、涼しい環境以外では、原則運動は行わない等の対策
- ・熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」は自ら積極的に対策を実施し、周囲の方も声かけを実施



※環境省ホームページより一部抜粋



飛んでけ! 夏バテ

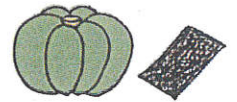
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA



エダマメや
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



今、気を付けたい感染症

溶血性A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)

特徴: ・喉の痛み・喉の奥に点状紅斑・顔や手足、体に赤く小さな湿疹・手のひらや指の皮がむけたようになる・等 ※咳やくしゃみはほとんど出ない

フル熱(咽頭結膜熱)

特徴: ・目の充血
・目やに
・涙が出る

手足口病

特徴: ・手のひら、足の裏、口の中に水ぶくれ

流行性角結膜炎(はやり目)

特徴: ・目のはれ・充血
・いつもより多い目やにや涙

ヘルパンギーナ

特徴: ・喉の痛み
・2, 3日の38℃～の高熱
・喉の奥の白いブツブツ
・食欲不振