

ほけんごより 8月

令和6年7月17日（水） 雲雀丘学園幼稚園

夏休み

いよいよ待ちに待った夏休みに入りますね！今年の夏は昨年以上に猛暑が続くようです。熱中症にかからないように対策をしっかりとってくださいね。熱中症以外にもいろんな種類の感染症が流行していますので、元気に楽しく夏休みが過ごせるようにお子さまの体調管理をどうぞよろしくお願いいたします！

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達のため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。

地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体表温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。

お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

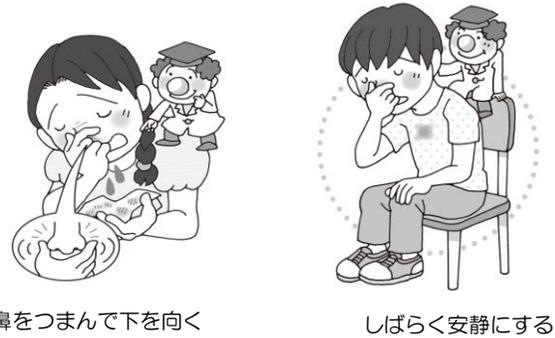
水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる など



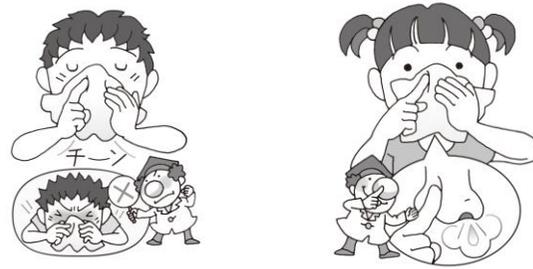
★鼻血が出たら★



鼻をつまんで下を向く

しばらく安静にする

★鼻のかみ方★



やさしくかむ

片方の鼻を押さえてかむ

鼻の穴をほじほじ…はダメです

鼻くそがたまって気になる時、鼻の穴を指でほじっている人はいませんか？

人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているので、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことがあります。

また、手には細菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのは細菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなもの。粘膜から体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。

鼻くそを取りたい時は

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上がり、やさしく鼻をかみましょう。

子どもを絶対に車内に残さないで

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度（約25℃）がどれくらい上昇するかを調べました。

時間	車内温度
12:00	約 25℃
12:05	約 35℃
12:30	約 45℃

たった5分で10℃上昇！

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度がたか約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。

おしらせ

園からの貸し出し衣類等の返却はお済みでしょうか。長いお休みに入りますので、借りている物がある場合は明日18日に必ず返却をお願いします。学期始めから7月初旬に貸し出している方にはイロドリンクで個別にお知らせしていますのでご確認ください。