

今年も暑い夏がやってきました。危険といわれる暑さ、室内やプールに入っているだけでも熱中症になる可能性があるといわれています。体調が少しでも悪い時は無理をしないで静養をとりましょう。免疫が下がっている状態でがんばりすぎると、環境についていけず熱中症や他の感染症をもらってしまう可能性もあります。暑い日が続きますが、上手に楽しく乗り切りましょう！



海外に行く予定があるご家庭へ
海外から帰国した後に発熱・下痢・皮膚の異常など体調不良があった場合は必ず、医療機関を受診し指示を仰いでください。
感染を園で広げないためにも、ご協力をお願いします。

脱水症は熱中症のリスクを高めます！

脱水とは身体から水分と電解質（塩分など）が失われた状態のこと

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

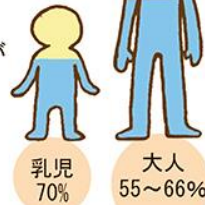
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



寝起きはみんな脱水傾向？！



朝起きた時は前日から水分を摂っていない状態。寝ている間の呼吸や発汗によっても水分や電解質が失われています。時間や食欲がないからといって、飲まず食わずに出かけてしまうのは身体の水分タンクが空のまま登園するという事です。午前中に脱水や熱中症になってしまう危険性があります。特にこの時期は朝の水分をしっかり摂ること、時間がなくても少しでも食べて登園をしましょう。

夏バテは自律神経の乱れから起こる！！

自律神経は、意志とは関係なく体のいろいろなところを自動的に動かしてくれている神経のことをいいます。

具体的にいうと・汗をかく、食べ物を胃に送って消化する、心臓を動かす等

夏バテは、自律神経の乱れから、睡眠不足、汗のかきすぎ、栄養不足などが重なり「身体のだるさ・食欲不振・胃の疲れ・熱っぽさ・頭痛・立ちくらみ・やる気の低下・疲労感」等々の症状が起こります。

体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなっていくます。自律神経を疲れさせるのは・・・

暑さ

暑い時には、自律神経は血液を体表に集めたり、汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうと頑張ります。

ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りするたびに体温調節で自律神経に負担がかかります。



対処方法は

がんばりすぎないこと、またバランスのよい生活目指しましょう！

時々、お風呂につかって体を温めたり、汗をかくこと、野外にいる時間が長かった日は涼しい部屋で長めに身体を休めるなど。何事にも程よさ・調整をすることが大切です。子どももこの暑さは疲れます。保育園大好きなお子さんも、お休みできるときは思いきってお休みして、身体をリセットさせてあげましょう。



お出かけの計画、無理なくたてましょう

備えあれば
憂いなし！

休息の時間を確保！

子どもは大人より体力がないので、楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまってきます。疲労から体調を崩すこともあるので、休息の時間を作りましょう。

急な体調不良に備えて！

準備しておけば慌てずに対応できます。

- ・健康保険証や医療証
- ・いつも飲ませている薬
- ・体温計
- ・絆創膏

- ・近くのドラッグストア
- ・受診できる病院
- を把握しておく心強いです