

# 保健だより

社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園  
月津こども園  
R5年7月号

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊び・泥んこ遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、冷たいジュースやアイスなどをたくさん食べてしまうと食欲が落ちたりお腹をこわしてしまったりしますので、子どもも大人も元気に過ごすために食事や十分な睡眠に気を配っていきましょう。



## 暑い夏を元気に 乗り切ろう

### 体調

体温だけでなく夜の睡眠状態や機嫌、食事量、便の状態、そしてお子さん自身の言葉を聞いて、その日の体調を確認しましょう。

### 食事

普段の食事が大切になります。暑さのためなかなか食が進まないかもしれませんが、朝食を食べずに活動を開始することは熱中症を引き起こす原因の1つです。1日を元気に過ごすためにも朝食はパンと牛乳だけとか、ご飯とお茶だけとかではなく様々な食材を食べられるといいですね。水分の多く含んでいる食材や調理法のメニューがあるといいですね。特にみそ汁は野菜などの具を入れると、水分・塩分・その他の栄養も1度に摂ることが出来てお勧めです。

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服を少し工夫して、また体調の確認をして夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

### 衣類・靴



- ・帽子；夏の強い日差しが頭部に直接あたると、体温が上がり熱中症のリスクが高まります。短時間でも外に出る時には帽子をかぶりましょう。
- ・洋服や肌着；えりぐりや袖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。
- ・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場面に合わせて選んであげましょう。
- ・靴；子どもの足は発達途中です。指先を守るためにも遊ぶ時には、足に合った運動靴を履きましょう。クロックスなどは軽くて便利かもしれませんが転びやすいこともあります。安全のため登降園は靴を履きましょう。

様々な暑さ対策がありますが特に夏の始めは身体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい傾向にあります。またその日のお子さんの体調によっても、外での活動や屋内での激しい活動を控えるべき時があります。普段の様子と違うな、と感じた時には無理をせず、身体を休めてあげられる状況を作ってあげられるといいですね。

6/14の歯科検診で、未処置の虫歯のある子はいませんでした。親子で歯の健康を続けていけるといいですね。次回の歯科検診は10/4(水)を予定しています。



## マニキュア はやめましょう

爪にマニキュアを塗っているお子さんを見かけます。子どもの爪は大人より薄く、マニキュアや除光液の成分で健康を損ねてしまう可能性もあります。お子さんには違うおしゃれを楽しみましょう。



## 熱中症を予防しよう

年々、気温は上昇し真夏日や猛暑日の日数が増えてきています。特に梅雨明け前後の暑さには最も注意が必要になってきます。R4年度石川県の熱中症での救急搬送者数は717人(消防庁のデータより)。県民の約1580人に1人が運ばれる確率です。そのため大和善隣館では熱中症に対する対策として

- ・環境省による「熱中症予防情報サイト」の情報
  - ・黒球式熱中症指数計を用いた暑さ指数(WBGT)の実測値から日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」と照らし合わせ、外遊びの可否を判断しています。
- その他にも

- ・テントを使用し日陰の場所を増やす
  - ・ミストシャワーの噴射
- を行い、少しでも熱中症のリスクを抑えながらプールや水遊びといった夏の遊びを楽しめるようにしています。



暑さ指数が高く外遊びが難しいと判断された場合、プール遊びも中止とします。プールの水は冷たく、熱中症にはならないと思ってしまうかもしれませんが、プールの中では汗は出ないため身体の熱が外に放出されず、体温調節がうまくいかず熱中症になってしまうことがあるためです。そこから思わぬ事故につながってしまうこともあり、大事なお子さんの命を守るためにプール遊びは中止します。ご理解ください。