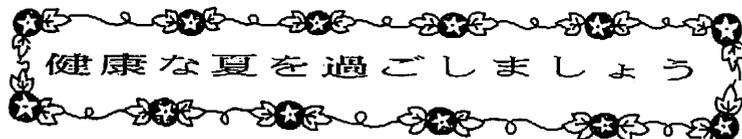


8月のほけんがより



太陽の子保育園
平成13年8月

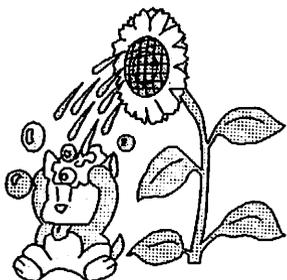
毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは思いっきり水遊びをして喜んでいます。お兄ちゃん、お姉ちゃんのいるご家庭では学校が夏休みとなり、生活のリズムが狂いがちです。できるだけいつものリズムを保ちながら、体調に十分注意しこの夏を乗り切ってほしいと願っています。

子どもはおとな比べてからだが小さいので体表面積からいえば、体重1キログラムあたりはおとなより子どものほうがその影響が大きいのです。しかも、暑さに対するからだの対応も十分でないので注意が必要です。

部屋の風通しをよくするとか、日陰で遊ぶなど工夫しましょう。
汗をかくので水分の補給を十分に。

日焼けよって肌が弱っています、汗をかいたり汚れて不潔になりやすく化粧の原因になるので毎日入浴し肌をきれいにしよう心がけましょう。

暑さは体が疲れたり、食欲不振の原因となりますので、お昼寝は必要です。お休みの日も生活のリズムを崩さずに過ごしましょう。



日射病の予防と手当

どういふとき

太陽の下で、長時間遊んだり激しい運動をしたとき、からだの水分や塩分が足りなくなり、体温が高くなっておこります。

どんなふうになる

初めは、暑い、のどが乾く状態。ひどくなると、頭痛、めまい、吐き気がしたり、体温が41～42度になり、汗がでなくなります。意識がなくなることもあります。

手当のしかた

1. 風通しのよい日陰で休ませる。
2. 服をゆるめて、体を冷やします。
(水で濡らしたタオルでからだを拭いたり、水で頭や首、脇の下を冷やします。
3. ひどいときには、救急車を呼びましょう。

予防のしかた

1. 外で遊ぶときは、帽子をかかぶりましょう。
時々日陰でやすみましょう。
2. 水分補給を忘れないようにしましょう。
3. 生活リズムをきちんとしましょう。(十分な睡眠など)

夏に汗をかくのは自然なことです。

夏になれば、汗腺は体温調節がうまくいくように発汗機能を高めます。クーラーの部屋に浸りきっていると、汗腺の機能はひくいままです。そんな状態で、急に炎天下に出ると体温の上昇に発汗機能が追いつかなくなり、ひどい熱射病や日射病にかかってしまいます。

できれば、毎日2時間ほどはからだを暑さにさらしてください。汗と上手につきあうことで、いい夏を過ごせるはずですよ。



夏の水分補給が大切な理由

私たちのからだを作っている細胞のほとんどは薄い塩水の中で生きています。血管やリンパ管などがからだの隅々までめぐって細胞や組織がいつも水に浸った状態でいられるように調節しています。私たちのからだは50～60%の水分からできていて、毎日だいたい2.5～3リットルの水を補給、排出し生活しています。補給と排出の量が同じなのは、からだの中の状態を常に一定に保とうという働きがあるからです。だから、からだは暑さや乾燥に弱い。夏場の水分補給は大切なのです。

