

# ほけんだより 6月

梅雨の時期、お外で遊べずに子どもたちもいららが溜まっているかもしれません。雨が止んだ時には、虹を探しにお散歩にでかけてみてはいかがでしょうか。光の屈折の関係で、朝と夕方は虹がみえやすいので、夕立の後が狙い目。太陽と反対の方角を探してみてくださいね。

太陽の子保育園 2021年6月号

## 歯科の園医、井上先生より 口腔衛生に関するアドバイスを頂きました。

### ・寝る前の飲食は控えましょう

寝ている間は口の動きが少ないので、汚れが停滞して虫歯になりやすいです。

### ・三歳からは自分でも歯磨きをさせましょう。

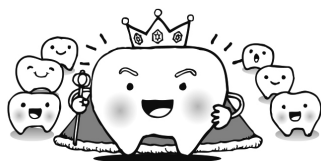
喉突き事故に注意。必ず座ってみがいてください。眠くなる前に行ってください。

### ・仕上げみがきは力を入れすぎずに。

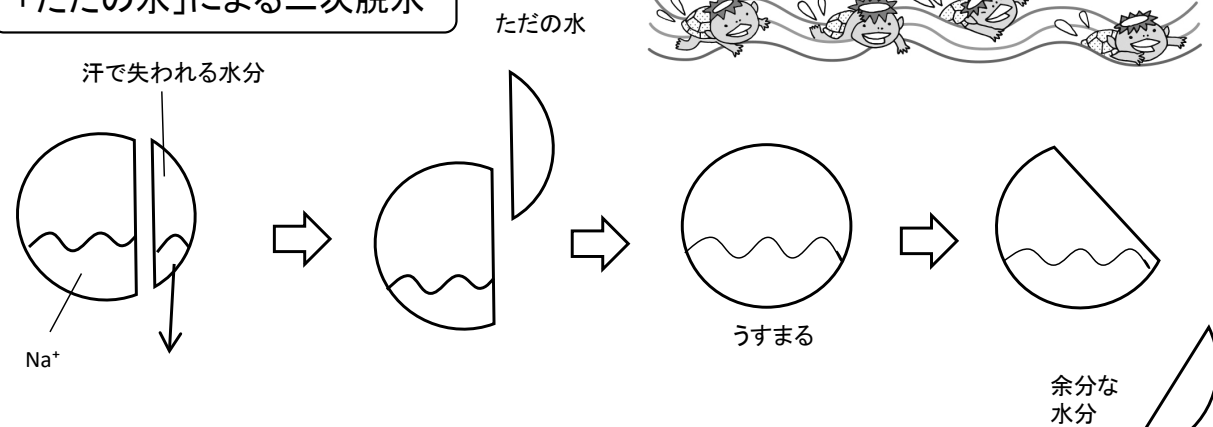
大人用の歯ブラシより毛足が短くしなりにくいです。

### ・デンタルフロスカ糸ようじを使いましょう。

就寝前の歯磨きの後が一番効果的です。



### 「ただの水」による二次脱水



汗で水分が失われれば、体液全体量が減ると同時にナトリウムの全体量も減る。

水だけを飲むと・・・ ナトリウムが薄まってしまう

結局、水利尿が起こり、元の水分量まで回復しない。

# 熱中症と新型コロナ感染症

## 熱中症とは

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。



## 症状

- ・倦怠感
- ・頭痛・めまい
- ・関節痛・筋肉痛
- ・味覚異常
- ・下痢嘔吐
- ・発熱

熱中症とコロナ感染の  
症状は類似

・・・医者も初めは見分けが付かない時もある

## コロナ禍は熱中症リスクが上がります!

- ・自粛生活の影響による防衛体力の低下  
→免疫力や体力調節能力を低下させている。
- ・自粛生活の影響で暑熱順化が遅れている
- ・暑熱下でのマスク着用による生活、特に身体化活動は脱水や熱中症のリスクが上がる。
- ・子どもはマスクだけでも熱中症になる可能性がある。



- 理由1. 子どもは胸郭の発達が未熟で呼吸で回数を補っている。
- 理由2. 子どもは汗腺の発達が未熟で、呼気から体温を放熱  
→その呼気をふさぐから。



## 今年は例年以上に、子どもの熱中症対策を♪

1. 暑い日は無理をしない・・・特に、急に暑くなった日には注意!
2. 水分・塩分を適度にとって休憩・・・食事での水分・塩分補給が重要
3. 体調が悪い時は危険!・・・無理をしないように

