



# 8月のほけんだより



令和6年8月発行  
なでしこ保育園



7月に入り、水遊びが本格的に始まりました。子どもたちの楽しそうな声が聞こえてくる中、暑さ指数は、**嚴重警戒**や**危険**が表示されることも増えてきました。寝屋川市内の放送でも、「**熱中症警戒アラート**が発令されました」との注意喚起が、ここ毎日聞こえてきます。私が子どもの頃は、水温が満たないためにプール中止となっていました。現在は気温と水温が高すぎるため、熱中症の危険があり、プール中止となる学校や保育園があるとニュースで取り上げられています。

現在、当園では入水毎の気温と水温の測定、入水時間の管理、残留塩素に応じたプール用消毒薬の使用、監視員による園児の人数・体調見守りを行い、安全管理を行っています。

## お休みの日の水遊びは、ここに注意！

### 必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

### 気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

### アウトドアでは

### 靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、川では石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

### 周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降った雨やダムでの放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなる場合があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。

## 屋外の水遊びで熱中症にかからないために…

- 入水時も帽子をかぶる。
- 休憩を30分毎に1回以上とる。  
※できるだけ日陰や屋根の下など涼しいところで、ゆっくり休みましょう。
- のどがかわく前に、こまめな水分補給をおこなう。  
※乳幼児の場合、塩分の過剰摂取による中毒症状を引き起こす場合がありますので、過剰な塩分補給に注意しましょう。

# 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

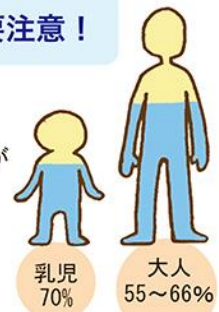
## 脱水にならないために

- 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

## 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・顔があかい
- ・からだが熱い
- ・ボーっとしている
- ・筋肉のこむら返り

### 【症状が進行すると】

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



## 【応急処置】

- ① エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ② 衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ③ 経口補水液をこまめに、少しずつ摂取させる



〈冷やす場所〉

## 自力で水が飲めない 応答がおかしい時

119番で救急車を呼びましょう

急な病気やケガでお困りの時

- ・病院に行った方がいい？
- ・近くの救急病院はどこ？
- ・応急手当の方法は？
- ・救急車を呼んだ方がいい？

救急安心センターおおさか

#7119 へお問い合わせ下さい

つながらない時は下記番号へ

06-6582-7119

## 7月の感染症罹患者数

・手足口病	21名
・手足口病疑い	2名
・溶連菌感染症	5名
・新型コロナウイルス感染症	3名
・アデノウイルス感染症	2名
・マイコプラズマ肺炎	1名
・ヘルパンギーナ	1名
・突発性発疹疑い	1名

## 8月の保健行事予定

2日(金)	身体測定	0・1・2歳児
5日(月)	身体測定	3・4・5歳児