



平成 30 年 9 月
こばとこども園
養護教諭 鈴木

楽しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。

今年の夏はとにかく「暑い！」の一言でしたね。元気に過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きます。水分や休養を十分とるなど熱中症予防に心掛けていただければと思います。

2学期は、運動会・生活発表会と大きな行事があります。体調管理に留意し、楽しく充実した生活が送れるようご協力をお願いします。



子どもは熱中症になりやすい！

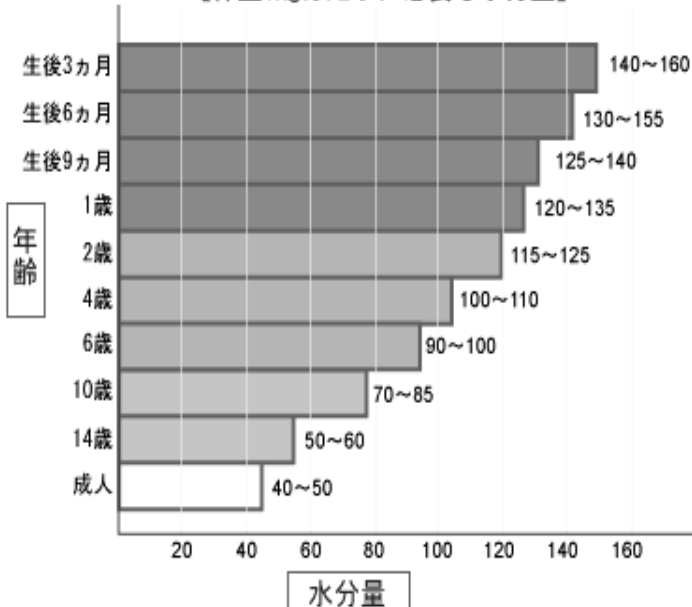


子どもは適切なタイミングで水分補給ができなかったり、発汗能力が未熟で身体の中心部の体温（深部体温）が上がりやすかったりするため、熱中症になやすい状態にあります。そのため、こまめに子どもの状態をチェックしましょう。

- ・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、涼しい場所で十分に休息をとりましょう。
- ・意識的に涼しい服装をするようにしましょう。（下着は、吸水性がよく乾きやすい性質のものを選ぶと良いでしょう。）
- ・天気予報の温度予想や、環境省の「熱中症予防情報サイト」等の情報をもとに活動を調整しましょう。（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）
- ・排尿の回数が減ったり、色が濃くなってきたりしたら、脱水症状を疑い、水分補給をしましょう。（水や麦茶がおすすめですが、経口補水液も準備しておくとう安心です。）



【体重1kgあたりに必要な水分量】



食事からも上手に水分を摂りましょう

水分は、汁ものをはじめ、ごはんやおかずにも含まれています。きちんと食事を摂ることは、栄養補給とともに水分補給にもなります。野菜たっぷりのみそ汁やスープは、水分だけでなくミネラル類の補給にもなるため、積極的に摂るようにしましょう。

例えば、

- ❁ 15 kgの幼児（4歳児）の場合には…
 $15 \text{ (kg)} \times 100 \text{ (ml/kg/日)} = 1,500 \text{ (ml)}$
- * 食事からの水分も含めての水分量です。
- * その日の気温や湿度、体調や生活の仕方では必要量は異なりますので目安としてご活用ください。



痛っ!
 が大きなケガを
 防いでる?

指を切った瞬間に「痛っ!」と手を止めたり、熱いものに触った瞬間に「熱っ!」と手を引っ込めたり。この「痛っ!」や「熱っ!」が、もしなかったとしたら…?

痛い、とか熱いを感じる場所は、皮ふに点々と散らばっています。この皮ふの感覚は信号となって、神経⇒脊髄⇒脳へと届けられ、ここで「痛い」とか「熱い」と認識されます。

さらに信号の中には、神経⇒脊髄⇒運動神経とたどるものがあります。これだと脳に行く前に脊髄から筋肉にダイレクトに指令が行くので、すばやく手を引っ込められるのです。「痛っ!」や「熱っ!」がなかったら大ケガや大やけどになってしまうかもしれませんね。



運動会前の足元チェック

サイズの合っていない靴をはいていませんか?靴が原因でけがをすることもあります。早めにチェックしておきましょう!

- つま先が靴の先端にぶつかって「きつく」ないですか?
- 靴の表面が擦り切れていたり、穴があいたりしていませんか?
- くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか?
- 面ファスナーにゴミがたまり接着力が弱くなっていませんか?



9月1日は、防災の日です。

避難の時に持ち出す「非常用持出袋」の用意はできていますか?もしもの時にすぐに持出せる場所に置いてありますか?使用期限や賞味期限の切れたものは入っていませんか?



この夏にも、日本各地で様々な自然災害が occurred。 「ここは大丈夫だから!」と過信せず、ハザードマップで住む場所の危険度を知るなど、もしもの時のために、準備をしておきましょう。

非常用持出袋の中身は?

子どもが安心できるグッズも忘れずに入れておくと良いでしょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など



避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに



生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です



非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です



衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

#9110 警察相談専用電話

110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

189 児童相談所共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

171 災害用伝言ダイヤル

災害時に利用できる声の伝言板

覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

#8000 小児救急電話相談

休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

