



ほけんだより

2022年7月発行
学校法人織田学園
おだ認定こども園

感染症等の情報は『連絡アプリ』
で随時お知らせしています！

- 6月中旬、厚労省・文科省よりマスクについて『熱中症対策を重視し、2歳以上でも外す事を推奨する』『濃厚接触者の特定はマスクで一律判断しない』との見解が出されました。すでにお知らせしていますが、給食当番を除き、園児は登降園やバス乗車中を含めマスクをはずして生活しています。発熱・咳等『風邪』の欠席はどの学年もありますので、引き続き毎朝の健康観察と症状がある時にはお休みをお願いします。
- 6月感染症等：診断名のつかない発熱・鼻水・咳、胃腸炎、ヒトメタニューモウィルス、中耳炎等

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

- 環境省の『熱中症予防情報サイト』では、地域ごとの予報のほか、公式ラインやメール配信で、熱中症警戒アラートなどの熱中症予防情報を発信しています。
- 前日睡眠不足、朝食を食べない、疲れているなどの体調で登園すると、熱中症のリスクが高まります。生活リズムを整えて、元気に夏を乗り切りましょう！



環境省熱中症