

保健だより

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園
月津こども園
R6年7月号

例年よりも遅い梅雨入りとなりましたが、梅雨入り前から気温があがってきています。暑い日が続くについで冷たいジュースやアイスクリームを食べてしまいがちです。食べすぎると食欲が落ち、体力づくりに大事な食事が食べられなくなったり、お腹をこわしてしまう原因になってしまいます。冷たい飲み物や食べ物を取りすぎないように、大人がコントロールしてあげられるといいですね。

熱中症を予防しよう

年々、気温は上昇し真夏日や猛暑日の日数が増えてきています。県内でも熱中症のニュースを耳にします。R5年度石川県の熱中症での救急搬送者数は1041人(消防庁の5~9月のデータより)。県民の約1070人に1人が運ばれる確率です。そのため大和善隣館では熱中症に対する対策として

- ・環境省による「熱中症予防情報サイト」の情報
- ・黒球式熱中症指数計を用いた暑さ指数(WBGT)の実測値

から日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」と照らし合わせ、外遊びの可否を判断しています。

その他にも

- ・テントを使用し日陰の場所を増やす
- ・ミストシャワーの噴射



を行い、少しでも熱中症のリスクを抑えながらプールや水遊びといった夏の遊びを楽しめるようにしています。

暑さ指数が高く外遊びが難しいと判断された場合、プール遊び・水遊びも中止とします。プールや水遊びをしていると水は冷たく、熱中症にはならないと思ってしまうますが、身体は水で冷やされるため汗が出ず身体の熱が外に放出されず、体温調節がうまくいかず熱中症になってしまうことがあるためです。そこから思わぬ事故につながってしまうこともあり、**大事なお子さんの命を守るためにプール遊びは中止します。**ご理解ください。

熱中症の予防には普段の食事も大切になります。暑さのためなかなか食事が進まないかもしれませんが、朝食を食べずに活動を開始することは熱中症を引き起こす原因の1つです。1日を元気に過ごすためにも朝食はパンと牛乳だけとか、ご飯とお茶だけとかではなく様々な食材を食べられるといいですね。水分の多く含んでいる食材やメニューがお勧めです。特にみそ汁は野菜などの具を入れると、水分・塩分・その他の栄養も1度に摂ることが出来ますよ。季節の果物(スイカなど)も水分・ミネラルが豊富で朝食にピッタリではないでしょうか。

水いぼ Q&A

Q.水いぼって何?

ウイルスが原因で出来るいぼで 2mm程度の大きさから 1 cm程度になるものもあります。身体の様々な場所にできて広がります。

Q.うつるの?

いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q.どうやって治すの? 登園やプールは?

そのままでも半年から 1 年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談をしましょう。登園の制限はありませんしプールもOKですが、傷がジュクジュクしているときはガーゼで覆ってください。プールは入れません。

様々な暑さ対策がありますが特に夏の始めは身体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい傾向にあります。またその日のお子さんの体調によっても、外での活動や屋内での激しい活動を控えるべき時があります。普段の様子と違うな、と感じた時には無理をせず、身体を休めてあげられる状況を作ってあげられるといいですね。また環境省のWEBで「熱中症予防情報サイト」やLINEの小松市や環境省の公式アカウントから当日の暑さ指数や、熱中症に関するアドバイスを見ることが出来ます。お家での予定をたてる参考にされてもいいですね。

救命救急講習を受講してきました



小松市中消防署で保育職員対象の水の事故が起こった時の対応、プールの監視時のポイント等、救命救急士の方から研修を受けてきました。救急隊が来られるまでの対応方法など、確認をしてきました。プール開きの時に、子どもたちにも安全に遊ぶために大切なお約束を伝えました。



お勧めのメニュー、食材の例

貝だくさんのみそ汁・スープ



具材が色々のった麺類



季節の野菜

季節の果物

