



緑丘保育園

2020年に世界中で広がった新型コロナウイルス感染症による熱中症への影響は、今年も避けられません。これまでやってきた熱中症対策、そして昨年から続く新型コロナ対策。両立させていきましょう。

5月の病気休み

発熱…10日/6人 下痢…2日/1人 嘔吐…3日/3人 腹痛…1日/1人
咳・鼻水…2日/2人 体調不良…1日/1人 結膜炎…1日/1人
大事を取り…2日/2人

ねっちゃんしょう たいさく

寝ている間に、大人で約700mlほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。水分だけは摂る…という人も多いかもしれませんが、水分だけは不十分です。水分を摂ると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、塩分も合わせて摂ることが大切です。



☀朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、**朝食を摂ること**です。

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。**朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。意識して朝食を摂るようにしましょう。**冷凍しておいたおにぎり+インスタントのみそ汁、買っておいだ惣菜系のパン+カップスープなど、簡単に用意ができますよ。この季節は、お子さんの朝食内容もノートに書いて頂けると保育園での活動の参考になります。

3日
(幼児)
17日
(乳児)



6月の
予定

24日
全園児



また、毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。

・風邪気味などの体調不良

鼻づまりで就寝中に口呼吸することが多いと、外気に接する粘膜面積が増え、体の水分の蒸発量が増えることがあります。また、発熱、下痢、嘔吐なども体内の水分や塩分が失われやすい状況なので、普段以上に熱中症に気をつけましょう。

・睡眠不足

脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の動きが鈍くなり体温コントロールも難しくなってしまいます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十分な水分補給を心がけましょう。

・前日の多量飲酒

大量な飲酒は、アルコールの分解に水分を使うことに加え利尿作用もあります。翌朝は普段より脱水状態になっているため、十分な注意が必要です。

