



ほけんだより

～7月号～

平成26年7月
うるま市役所

静かに歩みよる・・・熱中症!



暑い季節がやってきました。梅雨明け時期は、体が暑さに慣れていないことや、急激に気温が上がる日があったりなど、特に注意が必要です。

「ああ～、また暑い夏がやってくるのか～」と、思うと、体力が奪われていくような気がしますね。強く照りつける太陽の下でも、子どもたちは笑顔で元気に遊びを楽しんでいます。

「節電の夏」を心がけることはもちろん、子どもたちはまだ体温調節機能が未熟で、大人より暑さの影響を受けやすいので熱中症など、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月もみなさんが健康に過ごせますよう、色々な情報をお届けしていきたいと思います。

先日行われました、給食参観多くのご参加ありがとうございました。子どもたちが実際に給食を食べている姿や、給食の味を確かめてみたりなど… また、むし歯予防について、再確認する機会になってくれたことを祈っています。子どもたちの歯の健康!一緒に頑張りましょうね(●^o^●)

梅雨も明け、本格的な夏がやってきますね。これからの季節熱中症に気を付けていかなければなりません。

人間は、暑いときは、体から汗をだすことで体内の熱を外に放出して、体温を上がりすぎるのを防いでいますが、体内での水分や塩分が足りなくなると、体は脱水状態に陥ります。体温調節ができなくなったり運動能力が著しく低下したりなどの障害が起きてしまいます。

子どもは大人に比べて、体の水分の出入りが多く脱水症になりやすいので特に注意が必要です。

のどの渴きを感じると、熱中症の一步手前・・・。普段の生活から気を付けていくことが大切です。

プールが始まります!



いよいよ、プールが始まります(*^~^*)!

プール・水遊びは、子どもたちが水に触れることを通して水に慣れ親しみ、心を開放させるので、暑い日を気持ちよく過ごすことができます。また、皮膚も心も鍛えられることで子どもたちの健康増進を図ることを目的としています。



プール前のチェックリスト

- 熱はないか? 頭は痛くないか?
- 鼻水は出ていないか?
- 咳は出ていないか?
- のどは痛くないか?
- お腹は痛くないか? 便はやわらかくないか?
- 耳は痛くないか?
- 目は赤くないか? 目やには出ていないか?
- とびひになっていないか?
- 水いぼをかきこわしていないか?
- 睡眠不足、食欲不振はないか?

プールの前は健康チェックを



毎朝のチェック
お願いします。

起こしやすい条件

- ・高温多湿(室内も要注意)
- ・梅雨明け、急な気温上昇
- ・風が弱く、日差しが強い日
- ・体調が悪い時
- ・あまり動かない、体力がない
- ・暑さに慣れていない

子どもの症状

- ・めまい
- ・顔が赤い
- ・筋肉痛
- ・暑いのに汗が出ない
- ・頭痛、吐き気、おう吐
- ・ぐったりしている

さらにひどくなると・・・(※重症です!)

- ・急激な熱(40～42℃)
- ・けいれん
- ・不規則な呼吸
- ・呼びかけに反応しない、返事がおかしい

予防が大切!



- 暑さを避ける → 室内の温度・湿度も大切! 外遊びの時間帯/日陰を利用
- 服装を工夫 → 通気性の良い服、襟元に余裕のある服、黒色の服は避ける
- こまめな水分補給 → 活動前後に! 喉が渴いていなくてもこまめに摂取!(すごく大切です)
- 急に暑くなった日は注意 → 体に負担が大きく熱中症になりやすいです。
- 暑さに備えたからだ作り → 日頃から適度な外遊び!
- 日頃からの健康観察 → 登所前にお子さんの全身状態今一度、観察をお願いします(>_<)