



2020年8月3日  
聖隷こども園  
保育園 保健部会

今は新型コロナウイルス感染症対策で密閉・密集・密接の3密を防ぐことが大切と言われています。楽しい水あそびも子ども同士の密集・密接をさけるようになって行なっています。春から初夏にかけ自粛生活を送り、外で遊ぶ機会が少なく暑さに慣れていない子どもたちにとって、厳しい暑さに今まで以上の注意が必要です。



## 熱中症に気をつけましょう！



### 大切な体温調節

人は、暑いときには体の表面にかいた汗が蒸発することで体の熱を奪い、体温が上がり過ぎないようにしています。体温調節機能が発達するには、自然の暑さや寒さなどによる温度の刺激や、体を動かして運動することによる体温変化など、たくさんの刺激を受けることが大切です。

暑い日に一日中エアコンのかかった部屋で過ごしていると、汗をかくことが少ないため汗腺が十分発達せず、汗をかいたり体を温めたりする体温調節が上手くできなくなるといわれています。体温調節が上手くできなくなると、暑い時に簡単に熱中症になってしまったり、平熱が36℃未満の低体温状態になってしまうこともあります。日本の自然な気候に合わせて自然に汗をかくことが大切なのです。

### 暑い夏をのりきるために！

- ① 屋間戸外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。帽子は後頭部や首もかくれるものがよいでしょう。
- ② 日差しが強い時間帯の外出はなるべく避け、外で遊ぶときは時々日陰で休憩をしましょう。
- ③ 水やお茶など、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。また、汗をかく活動の際は、乳幼児用のイオン飲料などで適度な塩分、カリウムなどのミネラルを補給できると効果的です。マスクをしていると喉の渇きが分かりにくいので、気をつけましょう。
- ④ 朝食をしっかり食べましょう。(味噌汁などは塩分補給にお勧めです)
- ⑤ 生活リズムを整えましょう。
- ⑥ 衣服は吸湿性・通気性の良い素材で、色は熱を吸収しにくい白っぽいものが涼しくするコツです。



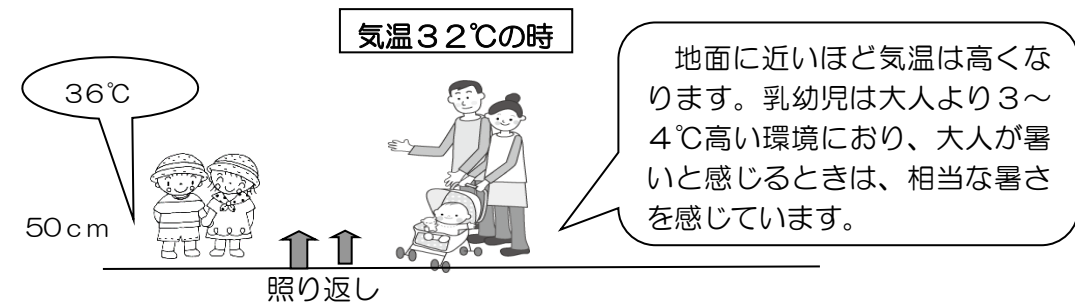
### エアコンを上手に使いましょう

- エアコンは一日中つけるのではなく、むし暑い時、食事や昼寝の時などに使うようにしましょう。
  - 寝るときにはエアコンを切るかタイマーにする、設定温度を上げるなどして、夏かぜや下痢、体調不良にならないように気をつけましょう。
  - 外気との差はできるだけ5℃以内にしましょう。外気温との差が大きいと体の負担になります。
  - 直接冷気や風が当たらないようにしましょう。
  - 扇風機などを併用すると涼しく感じます。
- (起きている時には1時間に1回10分程度の換気をしましょう)



## 大人より熱い子どもたち

大人と子どもでは感じる気温が異なります。気温は日差しを受けた地面の温度が上昇するとともに上がるので、地面に近くなるほど気温も高くなります。背が低い子どもたちは地面からの照り返しの影響を受けやすいので、観測された気温以上の暑さを感じていることになります。



夏の車内温度は急上昇します。少しの時間でも、子どもだけを車内に残すことはとても危険です。注意しましょう！

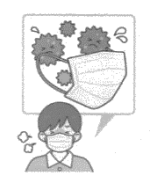


### マスクの効果

咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことを防ぎます



咳やくしゃみのしぶきが飛び散ることを防ぎます



手に付いたウイルスが鼻や口から入ることを防ぎます



### どういう時にマスクをするの？

- 密閉・密集・密接（人との間隔が2メートル以上（最低1メートル）空いていない）している所。
  - 咳やくしゃみなどの風邪の症状がある時。
- ※マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まります。また顔色や唇の色、表情など体調変化への気づきが遅れるなどの心配があります。子どものマスク着用は大人がサポートしましょう。
- ※屋外で、人と十分距離が保てる所ではマスクは必要ないでしょう。
- また、2歳未満の子どもは上記のリスクが高まることからマスクは不要です。(日本小児科医会より)

### 繰り返す子どもの熱

子どもの発熱で多いのは、細菌やウイルスの感染によるもので、体を守る防御反応です。子どもの場合、その防御反応が活発で高熱がでやすいのです。そして一度熱が下がっても、防御システムが未熟なため、再び細菌などの動きが活発になり熱が上がってしまいます。こうして完治まで上がったりがったりを繰り返しながら、徐々に平熱へと落ち着いていくのが子どもの発熱の特徴です。**解熱しても24時間ぐらひは注意が必要です。**

新型コロナウイルス感染症対策でも「**発熱・咳・喉の痛みなどの症状がある場合は、症状が無くなるまで（主要症状が消失した後、1日以上経過するまで）自宅で休養することを徹底する。**」といわれています。十分回復してから登園しましょう。

