ほけんだより

２０２５ 年 ７ 月
聖隷こども園夢舞台

７月に入り、本格的に暑くなってきました。
今年は７月９日からプール開きとなり、子どもたちは嬉しさや期待でワクワクしていることと思います。子どもたちにとっては、楽しみなプールですが、水に触れ体を使って遊ぶことで疲れが残りやすくなります。園では、熱中症対策を行いながら、体調の変化に気を付けて過ごしていきたいと思います。ご家庭でも、栄養バランスの良い食事や早く寝るなど特に夏の期間は意識して過ごしましょう。たくさん遊んで、しっかり休んで、暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

毎日のようにお天気ニュースで熱中症が話題になっています。WBGT（暑さ指数）という言葉も何度か耳にされたことがあるかもしれませんね。
WBGT とは熱中症リスクを評価するための指標です。気温、湿度、日射、気流の４要素を加味し、人が受ける熱ストレスを総合的に評価します。WBGT28℃以上で熱中症の危険性が高いので激しい運動は避け、31℃以上で運動は原則中止となっています。園でもこの時期は WBGT 値をこまめに確認しながら熱中症対策を行っています。子どもは、知らず知らずのうちに熱中症になっていることがあります。子どもの特徴や行動を把握して、予防・対策をとりましょう。

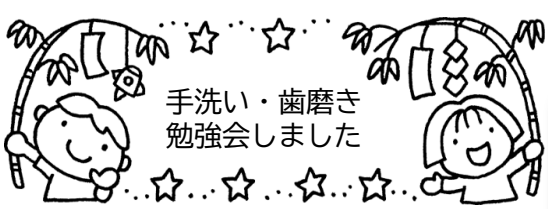
（子どもが熱中症になりやすい理由）

「子どもは大人と比べると体温調節機能が未発達」
特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるにも時間がかかるため体に熱がこもりやすく体温が上昇する。

「周囲の環境の影響を受けやすい」
子どもは体重に比べて体表面積が広い分、外気温の影響などを受けやすく、気温が皮膚温より高い場合は、熱しやすい子どもの深部体温は大きく上昇する。また身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受ける。

（対策）

・こまめに日陰・屋内で休憩する
・通気性の良い涼しい服を選び、暑さに応じて脱ぎ着する
・日射防止のため帽子をかぶる
・熱中症になると困るからと１日中エアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると暑さに弱くなるため、適度に運動し暑さに強い体をつくる
・水分補給はのどが渇く前から行う。本人が「のどが渇いた」と思った時には、もうすでに水分が失われているため、のどが渇く前に少しずつ水分と塩分を補給しよう



手洗い勉強会では、1・2 歳児さんは絵本で、３～5 歳児さんは紙芝居や手の洗い方をマスターしてからグループに分かれて洗い方を練習しました。
歯みがき勉強会では、歯科衛生士のお姉さんに協力していただいて歯の大切さ、磨き方を学びました。またご家庭でもお話を聞いてあげてくださいね。