

ほけん・あんぜんだより

2016年7月25日発行

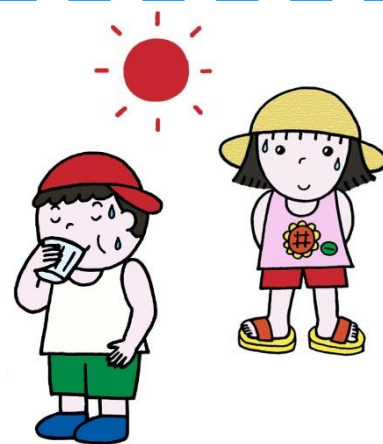
朝早くからセミの声も元気に響き、夏本番となってきましたね。今一度、熱中症の正しい予防法や対処法を知り、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは？

暑さが原因で、体を壊す事をまとめて『熱中症』という。

暑いところに長くいると、体の水分や塩分が汗で失われ、体温を一定に保つための体のしくみがうまく働かなくなる。しかも体の中の水分が減ると、血液の量も減って脳や心臓に十分にいきわたらなくなり、命を落とす事もある。

だから、水分や塩分の補強が大切である。小さい子どもやお年寄りには特に注意が必要。



熱中症の予防策

1. 体調を整える

早寝早起き・しっかり朝ごはんを食べてから、保育園に登園してね！また、睡眠不足や風邪気味、疲れや熱っぽいなど体調の悪い時は、ゆっくりお家で休もう。

2. 服装を選ぶ

通気性・吸水性の高いもの、乾きやすいものが良い。

3. 戸外に出る時は、必ず帽子をかぶる。

4. 長時間炎天下で遊ばず、木陰で休憩する。

5. 日差しの強い時間（14時～16時）の外出は、極力避ける。

6. 適度な水分補給をする。

のどが渇く前に、水やお茶、スポーツドリンク等少しずつ水分補給するのが効果的。

保育園での対策

1. 水分補給をこまめにする。

《1日の水分摂取量は…》

乳児→150ml/kg/1日

幼児→100ml/kg/1日

大人→500ml/kg/1日

④ 25kgの幼児なら

$100 \times 25 = 2500$ で

1日 2500mlの水分を
摂取する必要がある。

保育園で取る1日の水分量は、大体1000ml～1300mlです。水筒にたくさんお茶を入れてきてくださいね！

また、氷がたくさん入ったお茶は、冷たすぎて水分補給がうまく出来ません。その日に沸かしたお茶を常温に冷まし、水筒に入れてお子さんに持たせてあげてください。よろしくお願いします。

2. 衣服の調節

半袖やランニングなどで体温調節していきたいと思います。お昼寝の時は、肩を冷やすと良くないので、ランニング着用の子は半袖に着替えます。

ロッカーの中に、衣服を多めに、タオルも必ず入れておいてくださいね！！

熱中症になってしまったら…

1. 涼しい場所へ行き、衣服をゆるめ、頭を高くして寝かせる。
2. 冷たいタオルで体を拭いたり、風を送ったりして体温を下げる。

ワンポイント! 2に加えて、氷やアイスパックがあれば、頸部・脇の下・足の付け根など大きい血管を冷やすのも効果的。

3. 回復しない時は、医療機関にかかりましょう!!



～安全情報～

先日、職員が受けた安全対策研修『子どもの事故予防と起きた時の対応』より、保護者の皆様にもお伝えした方が良いでしょう。内容を設けました。(詳しい資料は、渡り廊下の立て看板につるしておきますのでご自由にご覧ください。)

0～14歳児の事故による年間死亡数(平成26年より)

1位	交通事故	115人(30.4%)	} 全体の81.8%
2位	窒息	114人(30.2%)	
3位	溺水・溺死	80人(21.2%)	

平成26年では、上記の様に小児死亡総数の約1割が不慮の事故です。それは何故かという、1歳頃から歩行が完成し、自分の行ける所へ行けるようになるからです。私達、子どもを守れる大人が意識して予防しましょう!

ちょっとそこまでの自動車外出で、6割の子どもが死亡しています!
必ずチャイルドシートを着用しましょう



自宅風呂場での溺死を防止

しましょう!

- ①浴室に入れない工夫を
- ②残し湯をしない
- ③風呂では、絶対に目を離さない

【誤飲ワースト5】

- ① たばこ
- ② 医薬品
- ③ 化粧品
- ④ 洗剤
- ⑤ 殺虫剤

(日本は、玄関で靴を脱ぎ、床に座ったりする事が多いので、ものをちゃぶ台や床など比較的低い場所に置いてしまう) 部屋や身の回りを片付け、口径39mm以下の大きさのものは**床から1m以上の場所に置きましょ**う!