

# ほけんだよ、7月

令和5年7月  
中央区立月島幼稚園

暑い日が増えてきて、夏の始まりを感じさせる季節になってきましたね。暑い中でも夢中になって遊ぶ子どもたちは、汗をかいただけでもとても体力を消費します。また、あせもや虫刺されなどの肌トラブルを抱え始めたお子さんも増えてきます。皮膚の清潔や食事に気を付け、気分を爽快にしてあげたいですね。

## 7月のほけん目標 夏を健康にすごそう

夏は、気温とともに体温も上昇するので、身体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症に。脱水を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

### ココが違う！ 幼児の熱中症

#### ① 地面の照り返しの熱でさらに 高温の環境に

身長が低い事で日常的に、大人が感じるよりも高温の環境になっています。



#### ② 体温の調節機能が未熟で暑さに弱い

特に汗をかき機能が未熟で、身体にこもった熱をうまく発散できずにいます。



#### ③ 暑さに気付かずに脱水症状が おこるリスクがある

遊びに集中していたり、眠っていたりする時は、幼児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。

#### ④ 大人より脱水症状の悪化が早い

体重当たりの身体の水分量が大人より多い幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。

### 予防のポイント

- ① 食事（特に朝食）をしっかり摂る。
- ② 日中は帽子をかぶって外出する。  
また、水筒・ペットボトルを持ち歩く。
- ③ 天下での遊びは、長時間に及ばないように注意。  
海や野外などの水辺でも30分前に日陰で休息をとる。

### 初期のサイン

- ・大量に汗をかいている
- ・トイレに行く回数が減っている
- ・尿量が少ない、いつもより濃い
- ・体温が高く肌にハリがない

## 暑さに負けない体を作ろう



## けんこうカードを配布します

夏休み前に、けんこうカードを配布します。4月の定期健康診断の記録・5月6月の体重測定結果をご確認ください。健康カードは押印後、幼稚園までご返却をお願いします。



### 夏休み中がチャンス

また、健康診断後に『お知らせ』『検診のご案内』と書かれたお手紙を対象園児に配付させていただきました。

内科・耳鼻科・眼科についてはプール開き前に、医療機関受診のご協力ありがとうございました。

歯科については、まだ医療機関を受診されていない場合、夏休みを利用して受診していただけたらと思います。お手紙は病院受診後に幼稚園までご提出ください。