

# ほけんだよ！ 8月

2024年8月1日 晴見保育園

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。

## 暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。気象予報で発表される気温は、地上から 150cm の高さで測っていますが、地面に近い子どもたちの高さでは 4~7℃ 高いと言われています。子どもたちは大人よりもかなりの暑さにさらされているのです。

### 日中の外出は……

なるべく日陰を選んで歩く

暑さの厳しい 12~14 時の時間帯を避ける

## ベビーカーを使うときはここもチェック！

- 1 日よけで空気がこもらないように**  
ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。
- 2 こまめに様子を見て**  
多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

### 3 水分補給をしっかりと

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

### ● 脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることが出来ます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

### 目も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが頻くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

#### 目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

**目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。**

## チャレンジ！ アウトメディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことになっている経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

## 子どもを絶対に車内に残さないで！

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度（約25℃）がどれくらい上昇するかを調べました。

時間	車内温度
12:00	約25℃
12:05	約35℃
12:30	約45℃

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。

## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高熱
- 一時的な難聴、閉そく感
- 激しい耳の痛み

**予防**

- 鼻水はこまめにとる
- 鼻は強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切



### <お知らせ>

★0歳児健診  
8月22日(木)  
9:15~