



蒸し暑い日が続きますね。梅雨明けが待ち遠しいです。7月2日から水遊びやプールが始まります。水遊びやプールは、さっぱりして気持ち良いのですが、その分体力を消耗します。体調を崩さないよう、早起き・朝ごはん・早寝の規則正しい生活を心掛けましょう。幼児の方はプールに入る前に「プールのお知らせ」をよく読んでくださいね。

＜熱中症予防のカギは生活習慣にあり＞

熱中症と生活習慣の関係

私たちは体を動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたら血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37℃ぐらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

熱中症を予防する生活習慣

1. 睡眠をしっかりとする：睡眠時間が短いと疲労がたまっていきます。体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がります。疲労回復のコツは、早起き・早寝で生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとよいでしょう。
2. 栄養バランスの良い食事をする：暑いとつい冷たいものやそうめんなど栄養バランスが偏りがちです。米・肉・魚・野菜・卵などの栄養バランスの良い食事をとりましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。
3. のどが渇く前に水分補給をする：のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロとなり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。保育園では、こまめに全員で水分補給を行っています。
4. 入浴をして汗を流す：冷房の効いた涼しい部屋ばかりにしていると、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。お風呂はシャワーで済まらずに、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。

頭をよくかいていたら注意

お 子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。

アタマジラミの駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

ア タマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髪から頭髪へアタマジラミが移動することで感染します。園での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなどが有効です。



