

2019年7月
ソフィア保育園
看護師

暑い日が続くようになり、プールが気持ちよく感じる季節になりました。これからが夏本番！水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

☀ 熱中症について ☀

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature)

とは、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。暑さ指数 (WBGT) は、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・ふく射熱※1 の3つを取り入れた温度の指標です。

ソフィア東生駒こども園本園・分園では「黒球式熱中症指数計」を使用し、毎日の外遊びや室内でも熱中症予防の目安にしています。

※1 ふく射熱とは、地面や建物・体から出る熱のことで、温度が高い物からはたくさん出ます。



当園では、この黒球計を使用しております

《 プールおよび外遊びでの熱中症対策 》

WBGT値 (暑さ指数)	注意事項
危険 (31°C以上)	プールおよび外遊び禁止。室内でも、適宜水分補給をする。
嚴重警戒 (28~31°C)	プールおよび外遊びは10~15分程度にする。外出前と後は必ず水分補給をする。
警戒 (25~28°C)	プールおよび外遊びは30分程度にする。外出前と後は必ず水分補給をする。
注意 (25°C未満)	熱中症の危険は小さいが適宜水分補給が必要である。

★熱中症の症状として★

軽度

- めまい ●立ちくらみ
- 汗がとまらない
- 筋肉痛

中度

- 頭痛 ●吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感

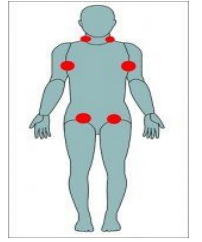
重度

- 意識がない ●けいれん
- まっすぐ歩けない
- 体温が高い

◎呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、けいれんをおこしたときは、救急車を呼びましょう！

★応急処置のポイント★

- ① 涼しい場所へ移動する ~ エアコンが効いた室内や車内へ。屋外で、そばにない場合は日陰へ移動しましょう。
- ② 衣服を脱がし体を冷やす ~ 体に水をかけてうちわやタオルなどであおぐのも良いでしょう。氷枕や保冷剤で両首筋・両脇・足の付け根を冷やします。冷えているペットボトルも良いでしょう。



- ③ 塩分や水分を補給する…スポーツドリンクは濃度が濃すぎるため、経口補水液などを飲ませましょう。吐き気、おう吐、意識がない場合は、無理に飲ませないでください。間違っって気道に入ると窒息の原因になります。

※経口補水液の作り方※

「水500ml」+「塩小さじ1/4」（体から失われたもの）+「砂糖小さじ1/2」（吸収を早めるもの）+「レモン果汁小さじ5」を加えると飲みやすくなります。その日のうちに使い切りましょう。

★予防・対策として★

衣服で予防

- 風を通すゆったりとした服を着る
- 吸汗、速乾素材の服を着る
- 黒色系の素材をさける
- 日傘や帽子を使う

行動で予防

- こまめに水分を補給する
- 急に暑くなる日に注意する
- 暑さに対応できる体をつくる
- 歩く時は日陰を選ぶ
- 暑い中、無理な作業をしない
- 暑い時間を避けて外出する

住まいで予防

- すだれや緑のカーテンで日光をさえぎる
- 風通しをよくする
- 我慢せずに冷房を入れる
- 夕方に打ち水をする

保健からのお知らせ

7月 身体計測



～看護師より～

夏の病気の代表に、手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）・虫刺されからのとびひ等が挙げられます。元気にプールや水遊びが出来るよう普段から手洗い・うがいをし感染症を予防し、夏を元気に乗り切りましょう。

