

本格的な夏となり、暑い日が続いており熱中症が心配な時期となりました。食欲が落ちたり、体調が万全でないお子さんもいらっしゃるかと思います。水分補給や換気、エアコンを利用するなどして暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症について



熱中症とは…体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。屋外だけではなく屋内でも熱中症は発症します。

### 子どもが熱中症になりやすい理由・・・

子どもは体温調節機能が未熟であり温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱や水分補給を一人で行うのが難しいため、熱中症になりやすいです。大人が環境を整えて、水分補給やお着替えの声かけをしてみましょう。



- こまめに水分・塩分・糖分補給をしましょう
- 日傘や帽子を利用しましょう
- エアコンや扇風機を利用し室内の温度調整をしましょう
- 気温だけでなく湿度が高い日にも気をつけましょう
- 外で活動するときはこまめに休憩をしましょう

### 体調不良時のお願い

新型コロナウイルスの流行が続いており心配です。保育所でも引き続き感染対策をしておりますが、お子様の接触者該当などで連絡をさせていただくことが多くなっております。お仕事などで多忙かとは思いますがご協力いただきありがとうございます。

暑い日が続いており、疲れからか体調をくずされるお子様もいらっしゃるかと思います。保育所ではお子様の体調の変化に注意をはらっていますが、体調のすぐれない場合は保護者様へ連絡をさせていただきますので早めのお迎えのご協力をお願いします。急な発熱(38.0℃以上)や、体温が38.0℃未満でもお子様の状態(腹痛・下痢・嘔吐・怪我・充血など)によっては連絡させていただく場合があります。

集団保育の場では、具合が悪い子がいても個人の対応には限りがあります。その様な状況で登所されてもお子様が辛い思いをしてしまったり、状態が悪化し長引いてしまう原因にもなります。感染症の場合は周囲に移してしまうことにもなりかねません。また、解熱後24時間は念の為にご家庭で様子を見ることが推奨されていますのでご協力をお願いします。