

～上手な水分補給で  
脱水を予防しよう～

おしえて♥ ナース  
エアコンを上手に使う

けいあいがくえん

健やかな子

**\*必要な水分量は？**

乳幼児は1000～1200ml/日、学童は1200～1300ml/日が必要になります。食事からの水分も含まれるため、バランス良く3食しっかり摂取出来るようにしましょう。

**\*どのような時に与えたらいいの？**

汗をかいてから・喉が渇いてからではなく、こまめに少量ずつ摂取するようにしましょう。

起床時、運動前後や食事とおやつの時やお風呂前、寝る前に摂取すると良いでしょう。



屋内での運動は、発汗作用によって湿度が上がりやすくなり、体温が上昇しやすくなります。環境に合わせて水分の調節をしましょう。

**\*どんなものを与えたらいいの？**

麦茶や白湯がお勧めです。発熱後や運動中・後などに大量に汗をかいた時は電解質と糖分が含まれたスポーツ飲料も良いでしょう。



**編集後記**

皆さまこんにちは！健やかな子保健編3号を担当しました敬愛保育園の看護師です。2歳半になった娘が小さい時から麦茶をいつも飲めるようにしていたら、この頃ペットボトルのふたを開け閉めして、上手に飲めるようになりました。これからの時期、脱水を予防できるので教えていて良かったなあと思います。小さい頃からの習慣づけは本当に大切ですね。水分補給の必要性を園のお子さまにもお伝えしていこうと思います。



これから暑い日にはエアコンが活躍する時期になりますが、体の小さなお子さまは影響を受けやすいので使い方が気になりますね。今回は、エアコンの上手な活用方法についてご紹介させていただきます。

- 室温は24±2℃、湿度は40～60%が快適と感じる設定になります。こまめに室温・湿度をチェックしましょう。
- 冷房と除湿機能の使い分けをしましょう。冷房は暑い日に、除湿はジメジメした梅雨時期に使用すると良いでしょう。どちらも冷えすぎには注意が必要です。
- 冷たい空気は下に、温かい空気は上に溜まりやすくなります。大人には丁度良くても、お子さまには寒く感じる事があるため、風向きを上にして扇風機等で空気を循環できると良いでしょう。



**\*いよいよ夏本番！暑い夏を快適に過ごしましょう。**

**敬愛学園**

URL: <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園 Tel.042-663-4017  
敬愛高倉保育園 Tel.042-645-6057  
敬愛フレンド保育園 Tel.042-678-2921  
敬愛たかお保育園 Tel.042-667-1077  
敬愛きたの保育園 Tel.042-646-1631  
多摩境敬愛保育園 Tel.042-775-1470  
敬愛桃の実保育園 Tel.042-770-1113  
みなみ野敬愛保育園 Tel.042-637-5265  
敬愛ハーモニー保育園 Tel.042-646-5060  
敬愛クレヨン保育園 Tel.042-669-0161  
敬愛シンフォニー保育園 Tel.042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。  
お気軽にお尋ねください。  
健やかな子は敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

夏に注意！！

熱中症と  
光化学スモッグ

～上手な水分補給で  
脱水を予防しよう～

保健編3号  
令和4年度  
7・8月号



おしえて♥ ナース  
エアコンを  
上手に使う

Social Welfare Corporation  
**Keiai Gakuen**

# 夏に注意！！熱中症と光化学スモッグ

新型コロナウイルスの影響で常用化したマスクですが、熱中症の危険性が高くなるため屋外では状況により外すことが推奨されるようになりましたね。夏は熱中症が懸念されますが、もう一つ忘れてはならないのが光化学スモッグ障害です。光化学スモッグと熱中症についてしっかりと予防方法と対処方法を知り、毎日元気に過ごして参りましょう。

## ～ 熱中症 ～

人は皮膚から熱を逃がすことで体温調節をしています。気温や湿度の高い場所に長時間いるとその機能が働かずに熱がこもってしまいます。熱がこもると電解質のバランスが崩れ、体に様々な異変を起こします。軽度～重度まで症状は様々ですが、いずれも危険度が高いです。



### 〈主な症状〉

- ・軽度（めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り）
- ・中等度（頭痛、吐気、倦怠感）
- ・重度（意識障害、けいれん、失神、歩行障害）

### 〈予防方法〉

- ・通気性のよい服装を選ぶ
- ・日傘や帽子を活用する
- ・バランスの良い食事、



- こまめな水分・塩分補給を心がける
- ・無理をせず、徐々に暑さに慣れていく
- ・室内温度をこまめにチェックする



### 〈対処方法〉

- ・涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、体を冷却する
- ・スポーツ飲料等で水分補給する
- ・意識がもうろうとしている、または意識がない時は救急車を要請する



## ～ 光化学スモッグ ～

工場や自動車から排出される汚染物質が、太陽の強い刺激を受けてオゾン等の光化学オキシダントを発生させます。5月下旬から9月にかけて①日射が強い②気温が高い③風が弱いなどの条件が重なった時に発生しやすくなります。



### 〈主な症状〉

- ・目がチカチカする、目に違和感がある、涙が異常に増える
- ・咳が出る
- ・のどが痛い、のどの違和感がある、イガイガする など

### 〈予防方法・対処方法〉

- ・戸外での活動を避け、窓を閉めて室内で過ごす
- ・自動車の使用を控える
- ・症状が出た時は、目を洗ってうがいをする



## ☆違いを理解して予防・対処できるようにしましょう☆

熱中症と光化学スモッグの大きな違いは、光化学スモッグが影響した場合“目”と“のど”の症状が出やすく、洗眼やうがいでは症状が和らぐことです。症状により適切な対処方法を行ってみましょう。