

スマイルだより 8月号



令和2年8月1日
病児・病後児保育所スマイル
0551-23-4507

豪雨災害の大きな爪痕を残した梅雨がやっとあけ、日差しがまぶしく照りつけています。幸い山梨県には大きな災害がなくほっとすると同時に、あらためて避難訓練を始めとする日頃の備えが大切であると考えさせられました。災害に合われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、今年の夏はコロナウイルス感染症対策に加え、熱中症への注意喚起が強く叫ばれています。厚生労働省からのお知らせの中に「WBGT 値も参考にしましょう」とありました。聞いたことがありますか？暑さを気温だけとらえるのではなく、下記のように色々な面からとらえて熱中症に警戒する事が促されています。最近では、天気予報と一緒に放送される事もありますね。

「WBGT 値」とは・・・気温・湿度・輻射（放射）熱から算出される暑さの指数の事です。

運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のHP(熱中症予防サイト)に観測値と予想値が掲載されていますので是非参考にしてください。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

スマイルからのお知らせ

*お預かりするお子さんだけでなく、ご家族の風邪症状についてもお尋ねしています。コロナウイルス感染症対策のため、お預かりするお子さんだけでなく、ご家族の風邪症状についてもお尋ねしています。ご協力をお願いします。

*月齢の低いお子さん(未満児さんを中心に)は、おやつを多めに持参してください。初めての環境のなかで、うまく食事が取れない事もあります。食べ慣れた物を是非ご持参ください。

*登録は継続の方も毎年行ってください。福祉課、スマイルどちらでも受け付けます。