



ほけんだより

2019年 8月号

敬隣保育園



7月は雨の日や涼しい日が続き、なかなかプール遊びが出来ませんでした、ようやく梅雨も明け、夏本番！子どもたちは連日プールあそびをめいっぱい楽しんでいきます。

この夏、旅行や帰省など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。

外出先では、安全に気を配り、この夏の楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいわ。

気をつけよう！熱中症



脱水と熱中症

人間の体の中には大量の水分が含まれています。尿や便、汗や呼吸で1日2リットル以上の水分を必要としています。出る水分より、摂取する水分が少ないと脱水状態となり、熱中症は、脱水が進み、水分がとれなくなったり、汗がかけなくなったりすることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。また温度が高すぎると、たとえ気温が25℃くらいであっても、熱中症をおこす危険があります。

子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。喉が渴いたという自覚症状がある場合、すでに身体は約3%の脱水状態となっています。喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をする事が大切です。保育園でも普段以上にこまめに水分補給するよう心がけています。



【脱水の兆候】

朝起きたら喉がカラカラになっている

元気がなく、動きが鈍くなっている

尿が濃い、または回数が少ない

唇や口腔内の乾燥、目が落ちくぼんでいる、皮膚の弾力がない

など

熱中症にならないために

●朝ご飯は、しっかりと食べましょう。水分は飲み物だけでなく、果物や野菜からも摂取できます。また、朝ご飯にみそ汁やスープを飲むと、水分と塩分が同時に適量取れるので、おススメです。



●外出時の熱中症対策で帽子をかぶる場合は、通気性の良いつばが広いものを選ぶようにしましょう。素材や形状によっては逆効果になる場合があります。

●毎年高温の室内や車の中で起こる熱中症の事故が後を絶ちません。日中、車などの締め切った室内では、エアコンをかけていないと、数分で50℃以上に達してしまいます。またエアコンをつけているから大丈夫だと思っても、何らかの原因でエアコンが切れてしまったりする可能性もありますので、小さい子どもだけにするのは危険です。

短時間でも、締め切った室内や車内に子どもをひとりにすることはやめましょう。



子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

☆熱中症の応急手当☆

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

コラム 幼児は特に注意

気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。

通常気温は150cmの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3度だった時、幼児の身長である50cmの高さでは35度を超えていました。また、さらに地面近くの5cmは36度以上になっていました。

大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。



5歳児健診を受けましょう

多くの自治体では、1歳半健診・3歳児健診までは実施されますが、それ以降は就学時健診まで統一的な健診がありません。しかしこの間に集団生活を体験する子どもたちの成長は著しいものがあり、3歳児健診では診断に至らず、就学時健診では早期対応の機会を逸してしまうケースも数多くあります。例えば、視聴覚（視力・聴力）の問題、肥満・低身長など身体発育の問題、そして就学後に問題となってくる発達障害などです。そのため近年は就学に向けた準備段階である1年前の5歳児での診察が重要であるとの考えから、全国的に導入する自治体が増えてきています。板橋区でも数年前より5歳児健診制度を導入しておりますが受診率が低いことが毎年問題となっています。また、全国に先駆けて導入した鳥取県では、保育園・幼稚園の働きかけなどにより受診率が95%を超える自治体が多く、県全体でも90%を超えています。

「就学に向けてわが子の発達が順調なのか確かめたい」
 「就学までにちょっと不安がある」とお考えの保護者の方や

「育児の方法が良くわからない」「育児に不安がある」という悩みを持つ保護者の方、

5歳児発達診療は、就学期を迎える前に、5歳児の心身の発達を診査することで、必要な支援や準備を始める契機になることを目的としております。



この機会に一度、受診・相談をしてみたいかどうかでしょうか？

板橋区医師会では、5歳児の発達についての研修会を受講した先生方を「実施医療機関」として認定しています。当保育園の園医でもある小豆沢病院 篠田先生も5歳児健診を行っております。受診は完全予約制となっており、満5歳（6歳未満）が対象となります。5歳児健診を受診される場合は園にお知らせください。5歳児健診では集団内での行動の観察が重要であることから担任保育士用が記入するアンケート用紙（SDQ表）も準備しております。5歳児健診に関してご質問やご相談がある場合は遠慮なくご相談下さい。

☆受診の流れ☆

- 1・医療機関の予約 ☆診察は予約制です。
- 2・診察までに診療用紙の記入をお願いします。
（生活習慣チェック表・子どもの強さと困難さアンケート《SDQ》）
- 3・受診当日は、①保険証及び医療証②母子手帳③記入済みアンケート用紙を持参のうえ、医療機関を受診してください。
- 4・受診の結果、その後のフォローが必要であると診断された場合には、保護者の方の同意を得た上で、医療機関・板橋区との連携が可能です。

☆5歳児健診実施近隣医療機関の一例☆

（下記を含め、区内29か所にあります）

- ・萩原医院（中板橋 21-2） ☎3961-8380
 - ・弘瀬医院（板橋 2-5-1） ☎3961-8407
 - ・野村医院（板橋 2-65-10-201） ☎3964-8544
 - ・岡部医院（板橋 3-37-1） ☎3961-0416
 - ・双葉町クリニック（双葉町 12-17） ☎3961-8060
 - ・石川医院（常盤台 1-61-3） ☎3960-3940
 - ・小豆沢病院（小豆沢 1-6-8） ☎3966-8411
 - ・天木診療所（清水町 47-7） ☎3961 3913
- その他医療機関はHPをご覧ください。

