



気温の変化が激しい季節になりました。暑い外気に身体が慣れていないこの時期は、汗もかきづらく、身体に熱がこもってしまう傾向にあります。当園では、麦茶を水筒にいらせていますが、お茶嫌いの子も中にはいます。熱中症対策もかねてご自宅でもお茶を飲む練習をしてくださいね！

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。

子どもの五月病

新年度が始まり、環境の変化や心の緊張でストレスが蓄積されていきます。それがゴールデンウィークなどの長期休暇に入ることによって気が緩み、張り詰めていた糸が切れてしまいます。そこで表れる無気力や気分の落ち込みといった症状を、総称して五月病と呼びます。子どもでも五月病になる可能性は十分あります。

<五月病のサイン！？>

- 寝つきが悪い
- 食欲不振
- それまで好きだったテレビやおもちゃに興味を示さない
- 行動的でなくなる
- 園や小学校に行きたがらない
- 不機嫌になりやすい

<対策方法>

- ①たくさん話をする、聞く

普段から子供の気持ちに寄り添ったコミュニケーションをすることが子供の5月病を防ぐのに役立ちます。

- ②スキンシップをとる

こまめにスキンシップをとることで、子供のちょっとした変化にも気づきやすくなります。

- ③規則正しい生活

毎日決まった時間に就寝することや、1日3回決まった時間に食事をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。

- ④身体を動かす

身体を動かし汗をかくことによって、ストレスも発散されます。休日には、家族で公園に行き、めいっぱい身体を動かすと良いですね。