



ほけんだより

かしま2020.7

コロナ騒ぎの3カ月間でした。気づいたら梅雨の真っ最中。今年プール遊びを中止し、泥んこ遊びを満喫します。コロナは熱中症と症状が似ているので要注意です。体調に十分気をつけて、夏を乗りきりましょう!!

7・8月の保健目標:夏を元気に過ごす

暑さに負けない体を作る



フレーベルランドの修理がやっと完了しました。これから暑くなると滑り台、フレーベルランドの金属部分が大変熱くなってきます。迎時の利用は避けてください。

お礼とお願いと!!

毎朝、『体調チェック表』への記入ありがとうございます。保育園でも登園時保護者の方と一緒に体温を確認させていただいています。忙しい時間帯での確認にもかかわらず、ご協力ありがとうございます。なお、保育中に発熱(37.5度以上)が見られた場合は薄着になったり、水分を取ったりして様子を見、何度か実測をし電話対応をさせていただいています。自宅に帰ると熱が下がっているとお叱りをいただくこともあります。時節柄ご理解ください。従来の38度での連絡と違い頻りに連絡が来ると感じる方もいるとは思いますがコロナ対応が十分できるまでの期間ご協力をお願いします。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



注意

熱中症を予防しよう!!

1. 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意!
保育園では暑さ指数を参考に園児の運動内容を決めています。
2. 水分・塩分を適度にとって休憩しよう
水筒を忘れずに登園してください
3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう
4. 体調が悪いときは危険! 無理をしないように
体調が悪い時(寝不足、げり、かぜ気味など)に発生しやすくなります。規則正しい生活を送って、無理をしないようにしましょう
5. こども、お年寄りには特に注意しよう
体温調節機能が未発達です。

熱中症とWBGTの関係

WBGTと熱中症の関係を表す手法として、以下のような指針があります。

運動に関する指針

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31度以上	運動は原則中止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31~35℃	28~31度	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28~31℃	25~28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25度	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
24℃まで	21度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

日本体育協会(1994) 熱中症予防のための運動指針より

業者に関する指針

WBGT基準値 (°C) *1