

おひさまだより



2024.4.30
せんだの森

熱中症アラート国内で過去に例がない危険な暑さが予想された際、熱中症を予防する行動の徹底を求める新しい情報「熱中症警戒アラート」は、健康に重大な被害が生じ、国内で過去に例のない危険な暑さが予想される場合に環境省から発表されます。「警戒アラート」は、気温や湿度などから算出した「暑さ指数」が、各都道府県内のいずれかの観測点で33以上と予測された場合に発表されるのに対し、「特別警戒アラート」は、「暑さ指数」が各都道府県内全ての観測点で35以上と予測される場合に発表されます。

「熱中症特別警戒アラート」が発表された都道府県では、熱中症を予防する行動の徹底が求められるほか、市長が指定するエアコンの効いた施設が「クーリングシェルター」として開放されることになっているそうです。園でも発令された場合に備え、子どもの安全を考え、活動内容や室温調整について慎重に検討したいと思います。

～元気のススメ 今月のおはなし～

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。
湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
急に暑くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

★尿検査があります！ 5月16日(木)

前日に検査キットを持ち帰ります。採尿できなかった場合は、そのまま園にご持参ください。
0・1歳の採尿パットも未使用の場合は、ご持参ください。
採尿パッドは、2回目以降からは、有料(100円)となります。

ここの検査でわかる病気

〈蛋白〉	〈潜血〉	〈糖〉
<ul style="list-style-type: none"> 腎炎 ネフローゼ症候群 尿路系の炎症、結石など 	<ul style="list-style-type: none"> 腎盂炎、膀胱炎など 突発性腎出血 	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病 腎性糖尿病

5月のほけん指導

5月8日(水)「早寝・早起き・朝ごはん で、元気に過ごそう！」

5月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
3日(金)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	宇田内科リウマチ科(東深津町) 922-4747	田中耳鼻咽喉科医院(府中市中須町) 0847-45-3387
4日(土)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	富永内科医院(奈良津町) 922-6139	堀病院(沖野上町) 926-3387
5日(日)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	今福内科クリニック(西町) 927-1101	三木耳鼻咽喉科医院(大黒町) 922-5533
6日(月)	おひさまこどもクリニック(御幸町) 955-3220	平井外科胃腸科医院(御幸町) 955-5550 *外科も可	木村耳鼻咽喉科医院(今津町) 933-3817
12日(日)	日野内科・小児科クリニック(新漣町) 957-7222	循環器・内科ふじたクリニック(南蔵王町) 924-0192	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
19日(日)	小池病院(光南町) 932-3512	船町ふじおかクリニック(船町) 944-9005	竹内耳鼻咽喉科(春日町) 940-4666
26日(日)	クリニック和田(多治米町) *内科も可 953-8292	仁愛内科クリニック(多治米町) 981-5017	まつおか耳鼻咽喉科(水呑町) 968-0187

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休) 場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。