



ソフィアすくすく通信

8月号

令和2年 8月
看護師

夏本番を迎え、外遊びや旅行などお出かけをする機会も増えると思います。引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防対策や熱中症に気を付けていきましょう。ご家庭では、出来るだけゆっくり過ごして睡眠を十分にとり、疲れを溜めないようにしましょう。

☀️ 暑さ指数(WGBT)とは ☀️

暑さ指数(WGBT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える ①気温、②湿度、③日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境の3つから算出されますが、④気流の影響、も反映されるため、4つすべてを反映した指標といえます。

ソフィア東生駒こども園本園・分園では、毎年熱中症予防対策として、5月中旬頃より「黒球式熱中症指数計」を使用し、熱中症予防運動指針に則り、毎日の外遊びや室内でも熱中症予防に努めております。



※当園では、この黒球計を使用しております

※1 ふく射熱とは、地面や建物・体から出る熱のことで、温度が高い物からはたくさん出ます。

気温 (参考)	WBGT 温度°C	熱中症予防運動指針	
35°C 以上	31°C 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~ 35°C	28~ 31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など)は運動を軽減または中止。
28~ 31°C	25~ 28°C	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~ 28°C	21~ 25°C	注意 (積極的に水分補給)	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分・塩分を補給する。
24°C 未満	21°C 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩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。

◆夏に多い子どもの皮膚の病気について◆

★おむつかぶれ★

原因と症状

尿や便に含まれるアンモニアや酵素などに皮膚が刺激され、おむつの当たるところに赤いブツブツやただれが生じます。かゆみや痛みを伴い、悪化すると血がにじんだりもします。

予防・対応

洗面器にぬるま湯を張っておしりを包み込むように手で洗い、患部を拭く時は、タオルでこすらずに優しくおさえながら乾燥させてあげましょう。



★あせも(汗疹)★

原因と症状

汗をかきやすい場所(額、首回り、わきの下、背中、おしり、肘やひざの裏など)にできやすく、水ぶくれや発疹などの症状や、ひどくなるとかゆみもでてきます。



予防・対応

汗はこまめにふき取り、皮膚を清潔に保つことです。通気性・吸湿性の良い衣類(綿、スポーツウエアの素材等)を選ぶのもよいでしょう。また、かゆみを伴うときには、保冷材などを当てて冷やしたり、濡れタオルで優しく拭くだけでも効果的です。

★とびひ(伝染性膿痂疹)★

原因と症状

黄色ブドウ球菌や化膿性連鎖球菌による皮膚の感染症です。菌が産生する毒素のせいで、皮膚が破れてしまいます。かきむしった手を介して、水ぶくれがあつという間に全身へと広がる様子が、火事の火の粉が飛び火する様に似ているため、「とびひ」と呼ばれます。もともと湿疹があつたり、乾燥肌だつたりすると広がりやすいです。

予防・対応

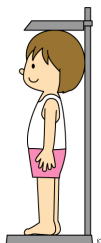
皮膚がジュクジュクしている、あるいは浸出液(しる)が出た時は、ガーゼで覆うことです。ばい菌は洗い流すのが一番です。皮膚の状態がひどい時は、皮膚科受診をお勧めします。軟こうなど塗り薬が処方されたら、感染予防のため直接手で塗らずに、使い捨て手袋を使いましょう。家庭でも、タオルの共有を行わないように注意しましょう。



保健からのお知らせ

8月の予定

身体計測・・・全園児



～看護師より～

7月は、たくさんの健診・検査にご協力いただき、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症やその他の感染症予防のためにも、引き続き手洗い・うがいをおこない、元気に夏を乗り切りましょう。

