

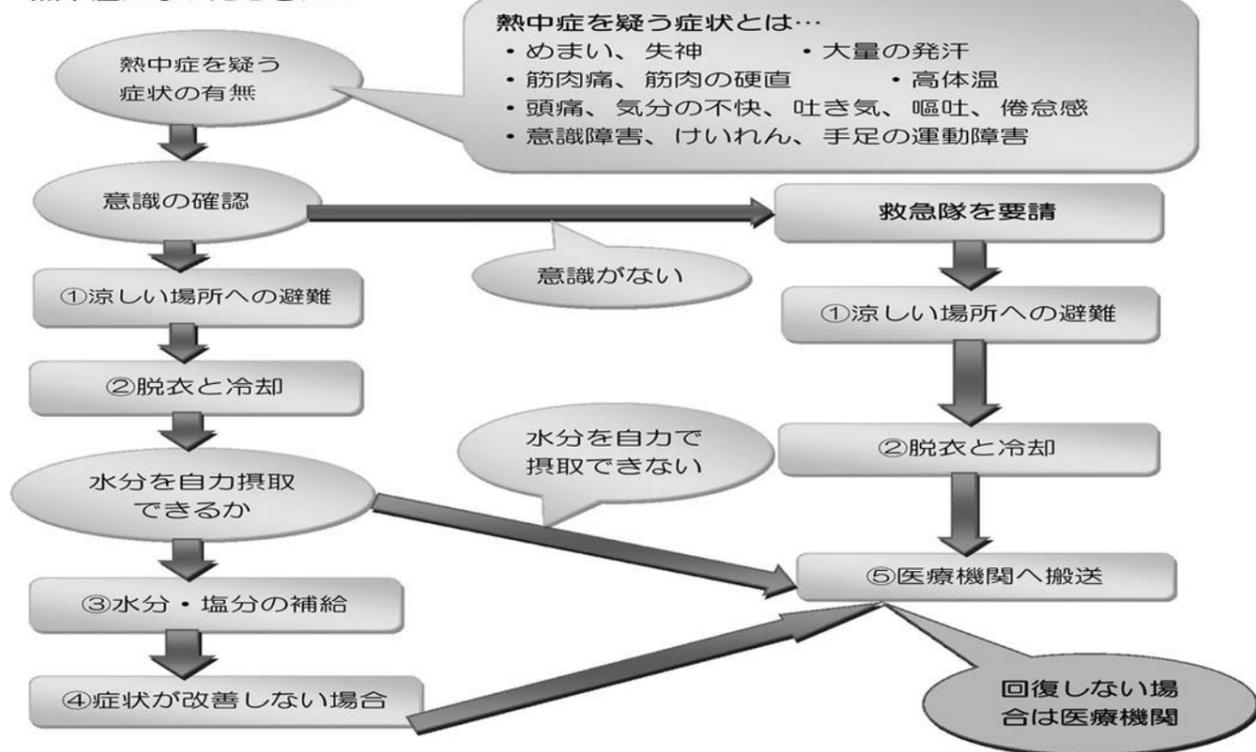
こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

## ～ 熱中症について☆ 熱中症は予防が大切！！～



熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。  
急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意が必要です。  
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節がうまくできません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症にかかる人が多くなります。

熱中症になったときには



### ◆高齢者は特に注意が必要！！

- 1 体内の水分が不足しがちです  
○高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とする。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています  
○加齢により暑さや、のどの渇きに対する感覚が鈍くなる。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します  
○高齢者は体に熱が溜まりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなる。

### ◆予防法

- 1 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がける。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要。
- 2 暑さを感じなくても、部屋の見やすいところに温度計を置き、温度が上がったらエアコン、扇風機を付けるなど、常に注意する。

水遊び、外遊び、どろんこ遊び、ちびっこたちも思いきり身体を動かし、太陽の下で遊んでいますか？ 帽子をかぶり、水筒持って、紫外線対策・熱中症予防など、充分に気をつけながら、病気に負けない元気な身体を作り、たくさん楽しみましょう。夏はあっという間に過ぎてしまいます。

### ☆親子遊びの広場 ～外遊びにはもってこいの季節～

- ・ 6月4日(火) 自分の作ったおにぎりを、園庭で試食しました。みんな笑顔いっぱいでおぼり、食べた後は歯みがき！大きな歯の模型を使いながら歯みがきのお話で虫歯0～ゼロを目指します。
- ・ 6月19日(水) いちご公園(幾寅グリーン団地幼児遊園地)まで散歩をしました。今にも雨が降りそうな天気でしたが、子どもたちの元気で雨雲を吹き飛ばし、きれいなお花を眺めながらの散歩でした。天気の関係でじっくりと遊ぶ時間がなかったので、次回はおもちゃを持ち、ゆっくり遊びましょう。

### ☆出張子育て支援センター ～金山・下金山地区～

- ・ 6月20日(木) 今年度から新規開催の出張子育て支援センターとして、金山コミュニティセンターへお邪魔しました。少ない人数でほのぼのとした雰囲気の中、0歳児でも楽しめるおもちゃ作りや身体を動かしながらのゲームを楽しみました。また、飛び入りでお兄ちゃんの参加もあり、小さな子どもたちは大きなお兄ちゃんにくっつきながら、走り回りうれしそうでした。
- ・ 次回は、8月22日(木) 10:00から、金山コミュニティセンターで開催いたします。他の地区からの参加も可能ですので、どんどんご参加ください。

### ☆にこにこ学級

- ・ 6月11日(火) 噴水公園までお散歩しました。あいにく噴水は故障で水は流れていなかったけれど、芝生を駆け回り、お山に登り、ちびっこ大将です。きらきら輝いたたくさんの笑顔に出会えました。
- ・ 今年度からの新イベントとして富良野市のチーズ工房まで遠足に出かけ、みんなでバター作りを体験してきました。大きな瓶を懸命にシェイク！ほんの数分で見事に手作りバターが完成。濃厚な味にうっとり～。完成品を手から離さない子どももいました。その後は北の峰にある日赤の森で愛情たっぷりのお弁当を食べて、たくさん遊んで帰って来ました。とても楽しくて、汗だくになりながらも笑顔いっぱいでした。

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

7月に入ってすぐにプール遊びができ、とてもうれしそうに水しぶきを上げていました。プールに入れない子はプールのそばで泥団子作りをして楽しみました。今年も暑そうなので、たくさん水遊びして真っ黒な日焼けをした姿で丈夫な身体を作ってほしいですね。



### 金山保育所

運動遊びでボール、マットを使ったり、リズム遊びも取り入れ心身の発達を、促すように指導しており、みんながとっても集中して楽しく行っています。回を重ねるともっとやりたいという気持ちが増してきているようです。

