



令和7年8月1日号
ウェルグループ保育園
(あゆみ・のぞみ・はるみ)

本格的な夏です。日中の外遊びでは、暑さ指数計を使って時間調整を行い、水分補給をこまめにして熱中症対策を心がけて過ごしています。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏をたのしみましょう。

紫外線の影響

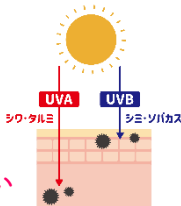
かつては赤ちゃんの日光浴や子どもの日焼けは健康に欠かせないといわれていました。最近は紫外線について研究がすすみ、人間の体に害を及ぼすことがあることもわかってきました。今「一生に浴びる紫外線の半量以上を18歳までに浴びる」といわれており、乳幼児期からの紫外線のダメージの蓄積が懸念されています。



子どもの頃からの紫外線対策の必要な理由

- 子どもは成長過程にあるため「紫外線の悪影響」を大人より受けやすい
- 子どもの皮膚は大人に比べて刺激に弱い(子どもの皮膚は大人の半分ほどの薄さ)

紫外線は骨や歯の形成に欠かせないビタミンDの合成など、健康維持に不可欠な栄養素を作り出す重要な働きもしています。皮膚がんが怖いからと全く太陽に当たらなければ、逆に不健康になってしまいます。子どもの紫外線対策は太陽のパワーを適度に取り入れつつ、過剰なUVカットするのがコツ。紫外線をこわがりすぎず適度なケアを心がけながら、外出や外遊びを楽しみましょう。



子どもの日焼け上手に防ぎましょう

日焼け止めの使い過ぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強い物をつかうのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗って見て、合うかどうかを確かめて。

- 普段のお出かけにはマイルドなものを

普段使う場合は、SPF15～20程度のマイルドなものが良いでしょう。

- レジャーには強めのものを

日差しの強い海や山に行くときは、少し強め(SPF30～)日焼け止めでも良いでしょう。



- 「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは、汗をふいたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2～3時間を目安に塗り直して。また、帰ったら早めに洗い流しましょう。

- レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は、午前10時～午後2時が最も強くなります。一方、私たちの皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線に備えていきます。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と夏のはじめのレジャー」に特に注意！

紫外線とうまくつきあっていきましょう！

とっても大事！ 水分の 摂り方

ポイント

- ①こまめに少しずつ補給すること
- ②冷蔵庫から出したすぐのものや、氷を入れるなどせず、程よく冷えたものにする

スポーツドリンク・ジュースなどには注意

「スポーツドリンク」や「経口補水液」についても、注意が必要です。「スポーツドリンク」とあるように、スポーツをして汗をかけた場合にスポーツドリンクを飲む、下痢や嘔吐から体液を補うために経口補水液を飲むことは有効です。しかし、部屋に籠っているにも関わらず、『喉が渇いた』という理由だけで飲むと、**糖分や塩分の過剰摂取に繋がって**しまいます。飲むにあたっての状況を考えることが必要です。

ペットボトル症候群



主な症状は

●喉の渇き

●腹痛

糖分…1本で2日分！

●ふらつき

●嘔吐

糖分量比較



密集型熱中症に注意！

「密集型熱中症」とは、人が密集する場所で熱中症のリスクが高まる状態を指します。人が**密集する場所**では、**風通しが悪化**し、**湿度も上昇**するため、熱中症のリスクが高まります。人の皮膚表面温度は32℃～33℃で、密集エリアでは**人から放出される熱や汗の蒸発、吐き出す息によって湿度も上昇**します。熱中症は、暑い環境で起こる健康障害の総称で、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの種類があります。熱中症の予防には、暑い環境を避け、水分をよく摂取することが重要です。特に、高齢者、子どもは熱中症になりやすいため、注意が必要です。

予め準備して出かけることが大切

何かと花火大会などのイベントなどで密集する場所への外出が増える季節です。目安として、15～30分おきに200～250mlの水分補給するように少量ずつ摂取しましょう。出かける時間を加味して準備して出かけましょう。

蓄熱型熱中症にも注意！！

最近では、蓄熱型熱中症も注目されています。これは、連日の暑さによる身体への疲労の蓄積が原因で、微熱、倦怠感、食欲不振、不眠などの症状が現れます。