



8月保健だより

令和4年7月29日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

「子どもは汗っかき」ではなく「汗っかきにみえるだけ」

子どもは大人に比べて、多く汗をかいているようにみえます。しかし、体にある汗腺（汗が出る穴）の数はほぼ同じです。しかも、子どもは汗をかく能力も未発達のため大人の2分の1程度の量しか出ていません。発汗能力が未熟のために皮膚の血液量を増やし、熱を体の外に放出して身体を冷ませようとしています。子どもが汗っかきにみえるのは血液量を増やすことで、皮膚の温度が上がり、皮膚が赤くなりすぎて汗を沢山かいているようにみえるのかもしれませんが、夏は汗をかきやすい季節です。顔を真っ赤にして汗をかいていたら、服を1枚脱がせ、こまめに汗を拭き、日陰に移動する、水分補給をするなどのサポートが必要です。



2日（火）身体測定
3日（水）乳児検診

熱中症を予防しましょう！

乳幼児の体重の65～70%は水分です。1日に必要とする水分量は、体重1kg当たりで考えると大人より子どもの方が多くなります。

体重1kgあたり	大人：40～50ml	幼児：90～100ml
	学童：60～80ml	乳児：120～150ml



例えば…

体重 6kg：900ml前後
 体重 11kg：1100ml前後
 体重 15kg：1500ml前後
 これぐらい1日に必要です！



のどが渇いてから水を飲むのは遅い！

子どもが「のどが渇いた」と言う時はすでに「軽い脱水」だったりします。子どもの感覚と体の状態のズレがある為です。少量でよいので“ちょこちょこ飲ませる”ようにしましょう。

7月の感染症は手足口病が1名、RSウイルス感染症が1名、突発性発疹が1名の報告がありました。手足口病・ヘルパンギーナの発症は症状回復後、便の中にウイルスが排出されています。**【登園後7日間はシャワー対応になります】**

熱発で保育園を欠席、早退した場合は、診断結果、PCR検査の有無など保育園に電話連絡してください。