

# 健康だより

2024年度 8月  
ともしび保育園

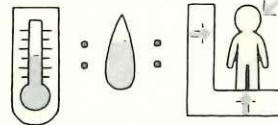
猛暑が続いています。暑さで体力の消耗も激しくなります。十分睡眠をとって3食食べて暑い夏をのりきっていきましょう。新型コロナウイルス感染症の感染拡大がニュースでいわれています。手洗い・うがい、咳エチケット、換気などの対策を続けていきましょう。



地域では、手足口病、溶連菌感染症が流行っています。

江東区で新型コロナウイルス感染症も流行っています。

## <暑さ指数～WBGTってなに？>



熱中症の危険度を示す数値を暑さ指数(WBGT)といいます。

気温、湿度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

暑さ指数が 28℃ 以上(厳重警戒)になると、熱中症の危険度が高まります。(28℃ 未満でも、子どもたちの様子を見ながら運動や遊びをすすめています。)

暑さ指数が、厳重警戒や危険の場合は、ボール遊びや外遊びを控えています。

ご理解、ご協力をお願いします。

## <熱中症の対応>



### ★症状

・頭痛・倦怠感(元気がない、ぐったいしている)・嘔吐・顔色不良など

### ★子どもの熱中症予防のポイント

- ・気温や湿度をこまめにチェック。(暑さ指数やアラートも参考に！)
- ・屋内ではエアコンや扇風機を適切に使う。
- ・こまめに水分摂取する。
- ・通気性のよい服装で、帽子などで日よけをする。
- ・無理せず、適度に休憩する。



## 熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の回り、脇の下、足の付け根など)
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！

イラスト：政府広報オンライン

## <8月7日鼻の日>

～眠った記憶を呼び起こす「香り」の秘密～

ポップコーンの香りで小さいころに遊んだ遊園地を思い出したり、人とすれ違ったときの香水の香りで誰かを思い出したり…。香りによって古い記憶が呼び起こされる現象は、「フールスト現象」と呼ばれています。言葉より香りと結びつく記憶の方が詳細で鮮明に思い出されます。

「好きな香りだな」と感じる香りには、もしかしたら、今はもう覚えていない楽しい思い出が、記憶の底に眠っているかもしれませんね。



<参考文献>日本学校保健研究所「健」