



気温が上昇して熱中症に注意が必要な季節になりました！ なぜ子どもは脱水症になりやすいの？

☀️一つは 体重に占める水分の割合が新生児では80% 乳児は70% (ちなみに成人では約60%が理想) と高いため、十分な水分を摂取できなければ脱水になるのです。

ちなみに乳児では体重 1 kgあたり 100~150ml の水分が必要になります。

☀️二つ目は 体から出ていく水分量が多いためです。

子どもは呼吸の回数が多く水蒸気として口から出ていく量が多く、また腎臓の機能が未熟で尿を濃縮する力が弱いため尿の量が多いのです。

☀️三つ目は 病気で高熱や嘔吐・下痢などの水分が短時間でたくさん失われる症状が多いためです。

体温調節ってどのようにされているの？

☁️さわやかな風にあたりると涼しく感じます。この時皮膚表面から熱が失われています。皮膚と外気との間の温度差・皮膚周りの外気の流れがポイントです。

☁️皮膚の温度と周りの環境の温度差により体の熱が周囲に移行します。(部屋の中でも厚着をしていると、体の熱が放散されるのが妨げられ、体温が上昇します)。

☁️皮膚にふれた物質と温度差があると、温かい方から冷たい方へ熱の移動が起こります。

☁️運動で汗をかいた後など、ぬれた皮膚が乾く時に(気化熱を奪うため)体温がさがります。汗の蒸発には皮膚の周りの湿度・風速が関係します。湿度の高い無風状態だと、体熱の放散効率はかなり低下します。

5月に入り急に暑くなりましたね！自宅で過ごす時間が長かったので運動不足もストレスのひとつになっているかもしれません

園や学校生活を楽しんでくださいね

よくいわれているように 室内でも熱中症になりますのでうまくエアコンを使用し水分をこまめにとりながら、園や学校生活をスムーズに送れるようにしましょう
ひきつづき手洗いをこころがけましょう！！



お知らせ 令和2年度(4月からの)MRワクチンII期対象者

平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれの方です
(就学前の1年間 = 年長さんの間に接種しましょう)