






熱中症予防 × 新型コロナウイルス感染防止 対策をいしましょう

熱中症とは、暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防しましょう。特に、子どもは大人と比べて体温調節機能が未発達なこと、地面からの反射熱の影響を受けやすいこと等から熱中症にかかるリスクが高いため、周りの大人が子どもの体調の変化に気をつけましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける	こまめな水分補給
通気性の良い涼しい服装にしましょう。 屋外では帽子を着用しましょう。 涼しい場所や日陰でこまめに休憩しましょう。 	こまめに水分補給をしましょう。 汗をかいたときは、塩分もとりましょう。 
体調の管理	室温の管理
十分な睡眠や休憩をとりましょう。 食生活に気をつけましょう。 	エアコンや扇風機を上手に使いましょう。 カーテンやすだれで日差しを遮りましょう。

マスク着用の必要がない場面

マスクは、鼻と口を覆うことで、咳やくしゃみの飛沫の飛散を防ぎ、ウイルス等を人に感染させるリスクを減らす効果があります。

しかし、マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなることにより、熱中症のリスクが高まります。

マスクが必要ない場面では、マスクを外して熱中症を予防しましょう。

就学児(小学校から高校段階)

屋外

- ・人との距離(2m以上)が確保できる場合
- ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合

屋内

- ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合



未就学児

2歳未満

マスクの着用は推奨されていません。



2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求められていません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

『子育て支援コラム』



令和4年度第2回テーマ ~夏休みと生活リズム~

- もうすぐ夏休み。コロナ禍とはいえ、旅行や帰省など、楽しい計画を立てている方もいらっしゃるでしょう。いやいや、まだ心配だから家でのおんびり過ごすよ、という方もいらっしゃるでしょう。どちらにせよ、長期間の夏休みで乱れがちになるのが、生活リズムです。「早寝早起朝ごはん」の言葉は、定着してはいるものの、どうしてもそれが必要で、どの年齢の子どもにとっても大切な習慣であるという認識は、まだまだ薄いと思っています。
- 私達は地球という星の上で生きている昼行性の動物で、朝の光と共に目覚め、夜の闇とともに眠るリズムを持っています。また、進化した脳や身体を休ませるためにも睡眠が必要不可欠です。できれば毎日、起床時刻、就床時刻を一定に保てるといいのですが、夏休みはお楽しみがいっぱい！祖父母の家で従弟と遊んで遅くなったり、ゲーム三昧で朝寝坊したり・・・どうしても生活が後ろにずれる（遅寝遅起き）になりがちです。いつもと違う体験ができて、わくわくするのは夏休みの良さではあるので、たまに夜更かしするのは片目を瞑っておきましょう。
ただし、一日24時間は、誰にでも平等に与えられた限られた時間です。ただただ過ごして終わるのではなく、時間の使い方を自分でコントロールする力をつける夏休みを目指してみたいかがかと思います。
- まず、円グラフを描いて24に区切ります。何時に起きて、その後どうする？と、自分でできそうな時間区分を書き込んでみます。幼いお子さんの場合は、家族と一緒に考えてみましょう。起床・就寝・食事やお風呂等だけではなく、ゲームやテレビ、お手伝いや遊びなど、わくわくタイムもたくさん入れていきます。お子さんが作った円グラフを見て家族で話し合ってもいいし、数日そのプランで生活した後、朝の気分、一日の身体の調子など、気づいたことを聞いていくのもいいと思います。
- 生活リズムは心身の健康状態と直結します。夜更かしで睡眠不足が続くと、身体がだるかったり、イライラして不機嫌になったりします。過食が続けばおなかのすくリズムができなくて、せっかくの料理がおいしく食べられません。
- 生活リズムは心と身体を正直にしてくれる大切な習慣です。夏休み中、時々乱れることはあっても、健康で過ごすためには、規則正しい生活を心がけてください。そして、新学期が始まる1週間前から「リセットウイーク」と名付け、登校時間に合わせて起きる生活に戻しましょう。起床時刻を戻すことで、新学期に向かう気持ちの準備もできるはずです。

