



ほけんだより 7月号

2021年7月1日
昭和ナースリー
看護師

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。身体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

近年、この時期に話題の暑さ指数 (WBGT) って??

気温と同じ単位 (°C) だけど、気温だけではない!

暑さ指数 (WBGT)

=



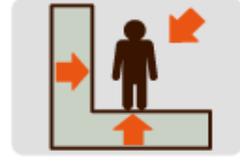
1

気温の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうんだそれで熱中症になりやすくなるんだよ!



※ 輻射熱(ふくしゃねつ)とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱。

※ 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。

● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C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。
嚴重警戒 (28~31°C※)		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 (25~28°C※)	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十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C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。

※ (28~31°C) 及び (25~28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

ナースリーでは、熱中症予防のため、環境省の熱中症予防情報サイトでその日の暑さ指数予測を確認し、東京都の暑さ指数(WBGT)が28°C以上の場合は外遊びを中止して、室内遊びをすることにしています。

我が家では、【環境省】のLINE公式アカウントを友だち追加して、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報をLINEで受信し、休日のお散歩や外出の目安にしています!



昭和ナースリー 6月の感染症報告

感染症の報告はありませんでしたが、6月後半に水様便・軟便が複数見られました。保育中に水様便があった場合は、お迎えのご連絡をすることがあります。

5月中にナースリーで流行したRSウイルスは、全国的にも大流行しています。新型コロナウイルスの対策にともなって、去年、感染が広がらなかった結果、多くの子どもが免疫を持っていないことが影響しているとみられています。東京都は2003年の調査開始以来、過去最多の患者報告数で、注意喚起をしています。