



ほけんだより

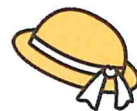
8月号



令和3年8月吉日
 もりのなかま保育園
 喜舎場ひよこ園
 病児・病後児保育室
 ☎098-935-5327



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので水分の補給には十分に気を配りましょう。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
 熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
 特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



虫除けについて

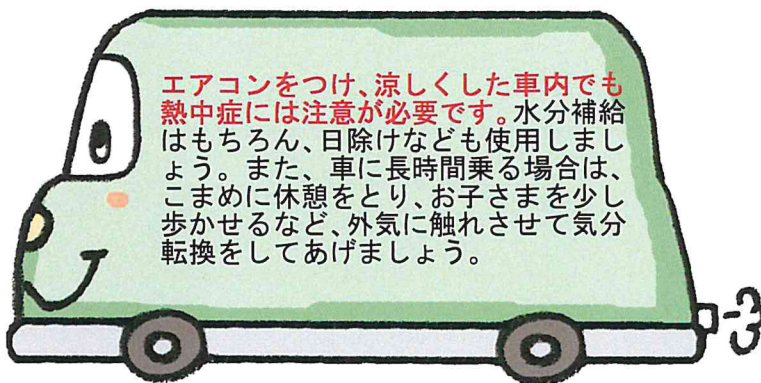
虫刺されをかきこわしてしまうと、とびひになります。爪のお手入れを日頃から行い、早めのケアと予防を心がけましょう。

◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する

刺されてしまったら…

- ・ 薬を塗る
- ・ 刺された部分を洗って冷やす
- ・ かきむしらないよう工夫する



エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

病児保育室より

夏風邪が流行る時期です。利用されるには**必ず事前に登録が必要です。**

登録は予約制となっております。

まずはお電話ください。

月曜～金曜 9:00～17:00

☎098-935-5327