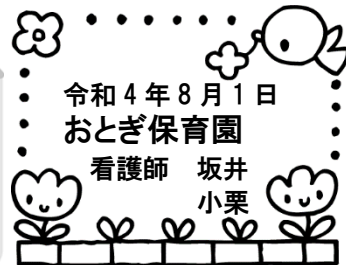
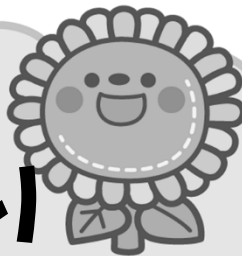




8月の ほけんだより



暑い日が続いています。連日熱中症がニュースにもなっていますが、子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。休日診療等の情報は知っておくと良いでしょう。体調や怪我に気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

おとぎ先月の感染症

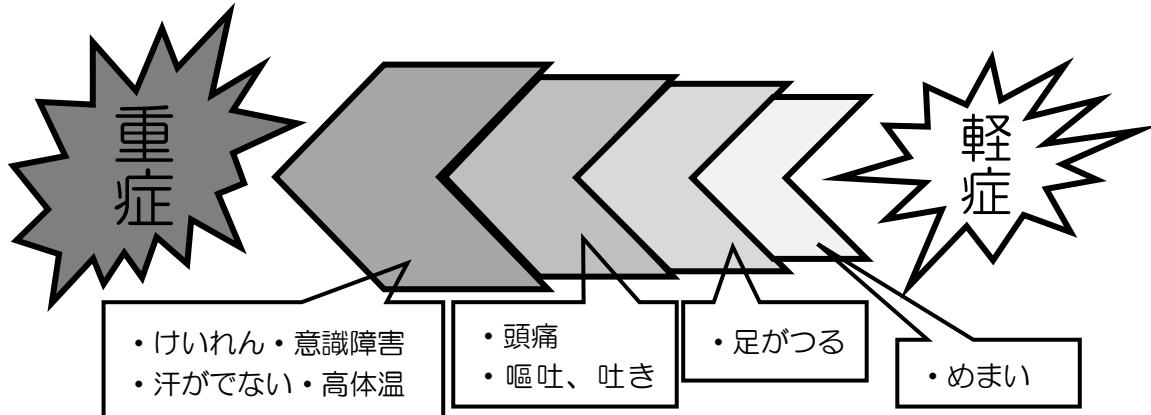
・ウイルス性胃腸炎 1名

0歳児クラスで下痢の子が数名いましたが、他クラスに感染することなく過ごしています。全国でRSウイルスが流行しているので注意しましょう。

打倒！熱中症！！

～熱中症ってどんな病気？～

○熱中症の症状は？



○熱中症の予防

- ・1日 1.2Lを目安に、こまめに水分補給をする。運動、入浴、睡眠の前後で飲むと効果的。
- ・熱と汗を逃がしやすいゆったりとした服を着る。首元、手首、足首が開いていると涼しい。
- ・暑い時間帯(11時～16時頃)は避け、涼しい所で遊ぶ。 ・環境省の熱中症予防サイトの暑さ指数を確認する。

「熱中症？」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行って寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

□ 冷やしたタオル

□ タオルに包んだ保冷剤

□ 冷えた缶ジュースなどを挟んで冷やすと効果的

足の付け根

首の後ろ

わきの下

注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

意識がないときや嘔吐・吐き気がある場合は、誤嚥のリスクがあるので、水分は与えずに、すぐに医療機関に受診しましょう。