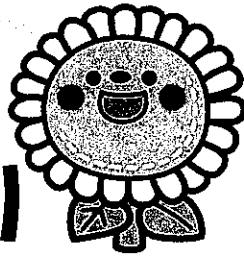


8月の ほけんだより



令和7年8月1日

おとぎ保育園

看護師 坂井

小栗

暑い日が続いています。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。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。

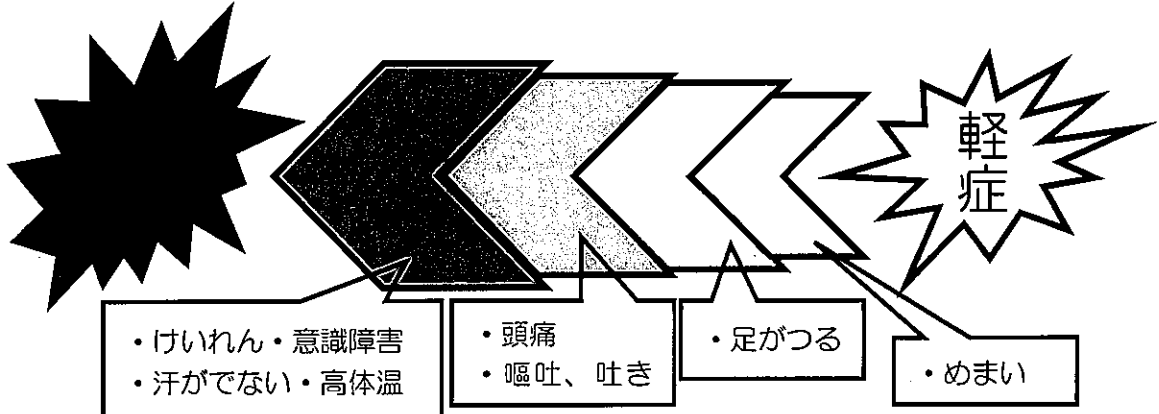
おとぎ先月の感染症

- ・ 咽頭結膜熱（プール熱） 1名
- ・ ウィルス性胃腸炎 1名
- ・ RS ウィルス感染症 1名
- ・ 手足口病 1名

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、すぐに手当てををして異変化を防ぎましょう。



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運んで寝かせ、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
- などを換えて冷やすと効果的



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。