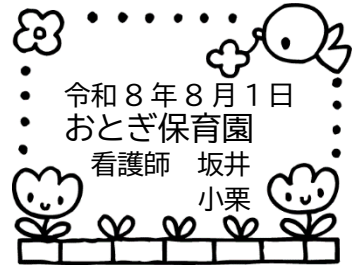


8月のほけんだより



本格的な夏です。食欲が落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、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

・水痘（水ぼうそう）	1名
・手足口病	14名
・ヘルパンギーナ	5名
・溶連菌感染症	2名
・アデノウイルス	1名

プールや水遊びについてのお願い

暑い日が多くなり、プール遊びや水遊びが楽しみな時期になりました。みんな楽しく入らせてあげたいところではありますが、下記の症状がある子は水遊び等は見学にしてください。

- ・掻き壊してジクジクしている、出血や浸出液がでている、化膿している、とびひの疑いがある等の傷や虫さされがある場合。
(水イボは乾燥してあれば覆っている状態で入ることが可能です。上記記載の状態では、絆創膏で覆っていてもはいることはできません。)
- ・鼻水、咳がずっとでて、目立っている場合。

「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、すぐに手当を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
- などを挟んで冷やすと効果的



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。

○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。