



8月のほけんだより



令和元年8月1日発行
あいせん保育園

梅雨明けですね。いよいよ夏本番です！

この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。

外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。



熱中症に注意～熱中症予防・対策～

<1.水分を取ろう>

子どもは脱水を起こしやすいため、定期的な水分補給を心がけましょう。



<2.熱や日差しから守ろう>

子どもは、まだ体温調節が上手くできません。熱のこもらない素材の衣服を選んだり、帽子などを身につけさせたりしましょう。



<3.地面の熱に気を付けよう>

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。



<4.暑い環境に置き去りにしない>

「寝ているから」「ちょっとの間だから」と放置することは危険です。特に、車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。



<5.日頃から暑さに慣れさせる>

適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。いつも、エアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。



<6.周りの大人が気にかける>

汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を、まわりの大人が気にかけてみましょう。屋内でも油断せず、エアコンなどを上手に活用しましょう。

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。また、お茶やコーヒーなどは利尿作用により、体の中の水分が足りなくなるため注意しましょう。普段の水分補給には、お水や麦茶が良いと思います。しかし、スポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。熱中症が疑われる時は塩分も一緒に補給する事が大切です。塩分タブレットやスポーツドリンクなど活用しましょう。



熱中症になってしまったら

<Ⅰ度：軽度>めまい、こむら返り、筋肉痛など

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめ、安静にする
- ・水分と塩分を補給する



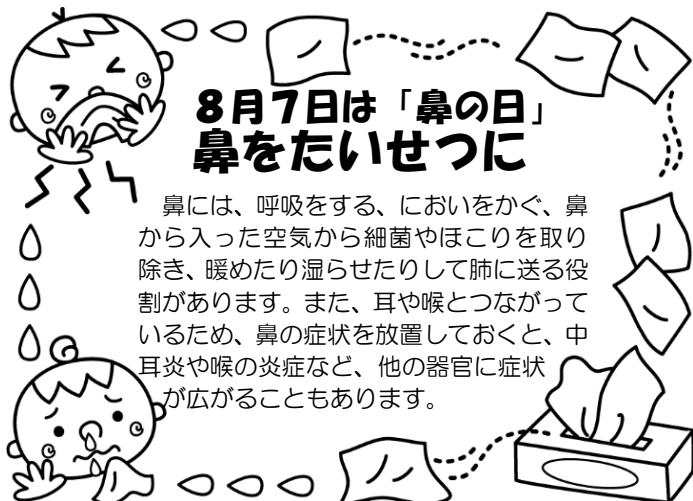
<Ⅱ度：中等度>頭痛、吐き気、倦怠感など

- ・軽度と同じ対応をし、飲水ができない、症状が改善しない場合は早めに受診する。



<Ⅲ度：重度>意識障害、けいれん、高体温など

- ・すぐに救急車を要請する。救急車が到着するまで、保冷剤などで、首、わきの下、足の付け根などを冷やす。



8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻には、呼吸をする、においをかぐ、鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送る役割があります。また、耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎や喉の炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。

7月の健康情報

6月後半から7月初めにかけ乳児クラスで手足口病が流行しました。7月に入ってから溶連菌が発生しています(幼児4名、乳児1名、職員2名)。

また、とびひのお子さんも増えています。

