



夏真っ盛りの今月。プールや水遊びに興じる子ども達です。旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思ひます。子どもに合ったスケジュールで、親子で楽しい夏を過ごせるといいですね。





気をつけよう！熱中症 ～適切な水分補給と帽子で予防に努めましょう～

現代は、地球温暖化や都市部に多くみられるヒートアイランド現象等によって、夏の気温の高い日が多くなり、熱中症にかかる人が増えているといわれています。特に乳幼児の場合は、体温調節機能が未発達なため暑さで体の中に熱がこもってしまい、熱中症を起こす危険が高いと言われていいます。また元々、体の水分の比率が高いため、汗をかいて水分が失われると脱水症状を起こしやすくなります。

こんな時は要注意！！熱中症の症状とは

- からだ^{あつ}が熱い
- 汗^{あせ}をかいていない
- 吐き^{はげ}気
- 頭^{ずつ}痛
- 呼吸^{こきゅう}がはやい
- ぐったりしている
- けいれん

「熱中症？」と思ったら…

<p>★涼しいところで休ませる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・涼しく風通しのよい場所につれていく。 ・本人が楽な姿勢で寝かせる。 ・洋服のボタンやベルトを外す ・足を少し高くする。 	<p>★水分の補給</p> <p>イオン飲料など少量の塩分の入った水分を飲ませる。</p> 
<p>★体を冷やす</p> <p>首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。</p> 	<p>こんなときは救急車を！</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆意識がない。(ポーっとしている、返事がない) ☆水分の補給ができない。(飲んで吐く、飲ませても飲まない) ☆呼吸が不規則で脈が弱い。 ☆顔色、爪、唇がむらさき色。 ☆けいれんをおこしている。(ピクピクする、目が変な方向を向く) ☆熱があがっていく。 

熱中症にならないために…

- 炎天下に長時間いないようにする (特に10～14時は気温が高く注意が必要)。
- 外出時には帽子をかぶる。
- 水分補給をこまめにする。水分が体に吸収されるまでには20分位かかります。喉が渇く前に飲むようにしましょう。
- 車に子どもを置いてきぼりにしないように。



プール・水遊び、楽しんでます！

子どもたちの元気な声がプールから聞こえています。

おうちのかたに再度のお願いです。

手足の爪がのびているお子さんがいます。

プールで肌がやわらかくなっていると、ほかのお子さんにケガをさせてしまうことがあります。お家で短く切ってから、登園してください。お願い致します。



また、肌^{くみ}にテープ(カットバン、ホクナリンテープ、虫刺されパッチ等)がついた状態では、プールに入れません。お家ではがしてきてください。プール〇になっていた場合、こちらで判断させていただきます。

楽しい夏のおでかけや旅行にするために…

- ・計画は子どもの年齢に合わせて、睡眠や食事時間を優先し、無理のないようにしましょう。
 - ・遊んだ後は水分補給をし、室内や木陰などで十分に休息しましょう。
 - ・小さいお子さんほど、いつもと違う環境に慣れず、興奮し疲れます。出かけた後の休養は、子どもの様子に合わせてとりましょう。
- *体調を崩さず、元気にまた登園してくださいね。

★8月保健日程(予定)

21日(月) 0歳内科

28日(月) 全体内科

