



ほけんだより 8月号



令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

プール遊びやどろんこ遊び、お洗濯ごっこ、虫とりなど夏ならではの遊びを満喫している子ども達です。たくさん体を動かした後はしっかり給食を食べてすやすや午睡に入っています。

お盆や遠出の際は、ゆったりとした計画で、病気やけがの無いように過ごしましょう。暑い夏、おうちの方々も熱中症には充分留意され休養もしっかりとって夏の疲れを溜めないようにしましょう。

涼しい場所に寝かせる



熱中症の対処法

日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら 医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。**綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。**シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。なるべくかかないようにしましょう。ひどくなった場合は医療機関を受診しましょう

あせもからのとびひ

あせもや虫刺されなど放置すると、状態がひどくなり**とびひ**になることがあります。しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意しましょう。**汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、体を清潔に保つことが一番の予防法となります。**



寝冷えに 気を付けましょう

エアコンを使用する時期となり、大人も子供も冷やし過ぎなどによる冷房病が増えています。エアコンや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい**綿やタオル地の物**を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。

