



ほけんだより

8月号



令和4年8月
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

暑さが続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、お盆休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏の過ごし方



夏は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなります。

- ① 早寝早起きを心がけましょう。
- ② 食事は3食とりましょう。
- ③ 午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶりましょう。



海やプール、山へ行く時は…

- ① 直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。
- ② 水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。
- ③ 虫刺されや草かぶれ等にも気をつけ、長そでを着るとか虫よけスプレーをするなどの対策をしましょう。虫に刺された後、とびひにならないようにしましょう。



熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



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、うちわでおおぎます。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



糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。**失われた電解質を補給する時は、経口補水液を少し薄めて飲ませてあげましょう。**



こんな症状が出たら医療機関へ

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