

# ほけんだより

8月号



7月は手足口病が流行し、罹患したお子様もいました。いよいよ夏本番です。暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。また、熱中症への注意も必要です。こまめな水分補給や休息を取り体調管理に気をつけましょう。

☀️☁️☁️☁️ 気をつけよう！熱中症 ☁️☁️☁️☀️

熱中症のサインを見逃さないで！

「熱中症」は、暑い場所にいたり激しい運動で大量の汗をかくような状況で起こります。人は汗をかくことで熱を放出して体温調節をしています。一気に汗をかくと脱水症状になり、汗が出なくなるため体温が上昇してしまうのです。炎天下での運動で起こるというイメージがありますが、熱のこもった室内でも起こりますので注意してください。

「熱中症」のサイン

汗をかかなくなる・元気がなくなる・フラフラしている・顔色が赤く（青く）なる

「熱中症」のサインを見つけたときの対応の基本は、「水分補給」と「冷やす」ことです。風通しの良い涼しい場所で休ませ、イオン飲料などを与えます。同時に脇の下、首周り、頭（額、後頭部）などにぬれタオルを当てるなどして冷やすようにして下さい。

※ 意識がない、震えがある、吐き気があって水分が摂れないときは、体を冷やししながら急いで医療機関を受診して下さい。

・ プール遊びが始まりました。 ・

- ・ 楽しく水遊びをするために、朝の健康チェックをお願いします。
- ・ 朝ごはんは食べましたか？ 睡眠は十分ですか？
- ・ 頭やのどが痛い せきが出る 目の充血 目やに 鼻水 耳垂れ 傷が化膿している（とびひ）下痢

このような症状があるときはお知らせ下さい。

A black and white line drawing of two children wearing swim caps and talking to each other. The child on the left is looking at the child on the right, who is smiling.

**水分補給** 乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ水分補給をしましょう。

A collection of black and white line drawings related to hydration: a water bottle, a glass of water, a sun, a water bottle with a drop, a child drinking from a water bottle, and another water bottle.