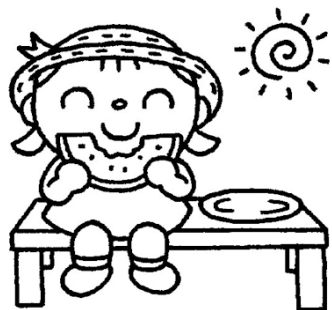


ほけんだより

8月号



ジリジリと日差しが照りつけ、園庭のセミたちも泣き出し、ようやく本格的な夏がやってきました。寝苦しい暑い夜が続くと、熟睡できず体調を崩しやすくなります。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とり、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！

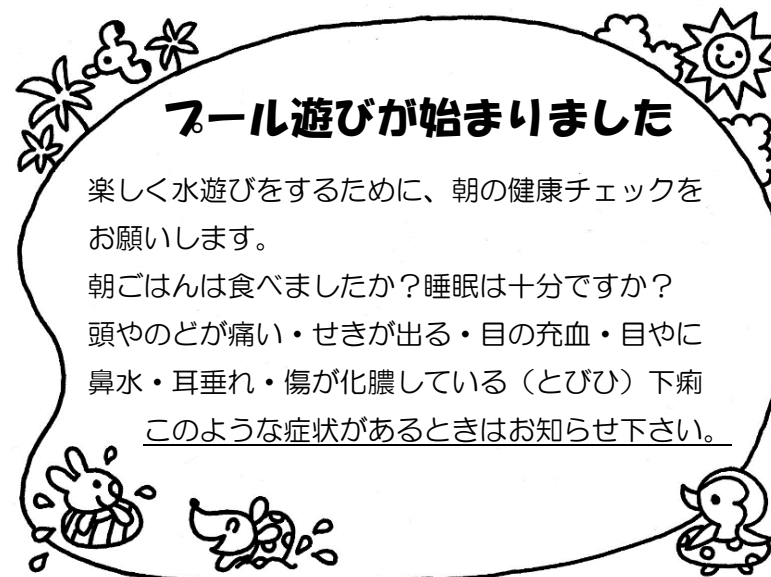
「熱中症」は、暑い場所にいたり激しい運動で大量の汗をかくような状況で起こります。人は汗をかくことで熱を放出して体温調節をしていますが、一気に汗をかくと脱水症状になり、汗が出なくなるため体温が上昇してしまうのです。炎天下での運動で起こるというイメージがありますが、熱のこもった室内でも起こりますので注意してください。

「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。



水分補給

乳幼児の体は80%を水分

が占めていますが、汗をかいて体温調節をし

たり、尿として出したりして失われていきま

す。水分補給は、一度にたくさん

飲むのではなく、汗をかく前に

こまめに飲むように

しましょう。

