

8月



保健だより

令和元年



毎日厳しい暑さが続いています。食欲がなくなったり、体がだるいなどの症状はありませんか。夏の疲れが出てくるころなので、無理をせずに十分な休養を取りながら過ごしてください。



熱中症に注意！！

本格的に暑くなり、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防して楽しい夏をすごしましょう！

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるいなどの様々な症状を起こす病気です。

子どもは汗をかく機能が十分に発達していないため体の中に熱がこもってしまい、熱中症になる危険が高くなります。暑いということを上手に伝えられないので、子どもの様子を十分に観察して予防しましょう。※クーラーの中でも水分が足りなければ熱中症になりますのでご家庭でもご注意ください！！

発熱・めまい・大量の汗
こむら返り・たちくらみ

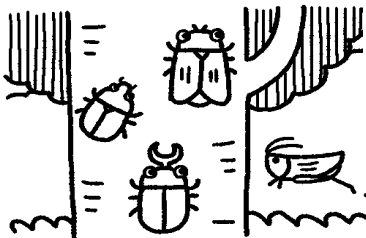
涼しい場所へ移動し安静にする。
水分補給をする。

頭痛・吐気・体がだるい
体に力が入らない
集中力や判断力の低下

涼しい場所へ移動し、安静にする。
体を冷やす。
十分な水分と塩分の補給(水分は一度にたくさん取っても吸収されないの
で、こまめに少量を補給する)
症状が改善されない場合は病院を受診する。

★ 意識障害、けいれん、
運動障害などの場合は
救急車を呼んで下さい。

登園してしばらくすると、子どもたちは水分を欲しがります。人は、寝ている間にも多量の汗をかいています。朝起きたら水分の補給も忘れず行って下さい。熱中症の予防になります！！



7月は、RSウィルスの発症がありました。現在は、感染症の発症もなく過ごしていますが夏の疲れからか、発熱でお休みする子どもが増えています。疲れを残すと、感染症にもかかりやすくなりますので気をつけて下さい。



寝冷えの予防

夜間、寝冷えをすると高熱を出すことがあります。

★体を冷やさないこと

- ・子どもは暑いので布団などから飛び出したりします。そこで通気性のある長袖・長ズボンの大きめのパジャマを着せてお腹が出ないように工夫する。
- ・自然がベストであってもエアコンを使わないと過ごせない日もあります。エアコンの温度調節は自動にしても、実際に寝ている子どもの近くに温度計をおいて冷えすぎていないかチェックしたり、扇風機やエアコンの冷気が直接当たらないように工夫しましょう。
- ・エアコンの温度設定を高めにしても、扇風機で空気をかき回すようにすると設定温度より涼しく感じるようです。

★汗をかいたらすぐ拭くこと

子どもは寝ている時に、非常に汗をかきます。寝始めてから1時間くらいが最も汗をかく時です。背中にタオルを挟んでおいて後でそっと抜いたり、パジャマを着替えさせると汗で体が冷えるのを防げます。夜中の12時を過ぎると汗の出方はぐっと落ちてくるそうです。その時に冷えないように注意が必要です。

とびひに注意！

原因：虫さされ、湿疹、あせもなどのかきこわしに菌が入り、かゆみの強いジクジクや水ぶくれになる。

接触すると他のお子さんにうつることがあります。

治療：早めの受診が大切です。軟膏を塗るだけのこともあります。飲み薬の併用が必要な場合もあります。

かきこわさないためと、他のお子さんへの感染予防のためにも、登園する時は患部をガーゼなどで保護しましょう。

予防：爪は短く切る。

肌の弱いお子さん、以前にとびひにかかったお子さんは特に注意しましょう！！