



ほけんだより

8月号



令和3年8月2日
かすみ台第二保育園
看護師 砂川 晴美

猛暑が続いています。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、夏休みにお出かけ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。

夏休みの過ごし方



夏休み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るので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、熱中症予防の為外出する際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



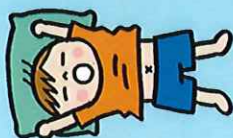
熱中症の症状と対処

- | | | |
|------|---|-------------------------------------|
| I度 | 体のほてり・顔が赤くなる
手足が熱くなる・気持ちが悪くなる
立ちくらみがする・体に力が入らなくなる | 水分や塩分を取る
→日陰や冷房の効いたところで
休ませる |
| II度 | 嘔吐・ぐったりする | →I度の対応で良くならない
水分を取れない時は
受診が必要 |
| III度 | 意識がなくなる・けいれんを起こす | →救急車を呼ぶ |



今流行っている 風邪の症状

今、流行っている子どもの症状は鼻水、咳、発熱です。中耳炎になっているお子さんも何人かいます。口、喉、鼻、耳は繋がっています。早めの受診をされ、十分な休養をお勧めします。



7月の感染症

ウイルス性胃腸炎...1名

突発性発疹.....1名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

