



ほけんだより



8月号

令和元年 7月 29日
 西国分寺保育園
 園長 大石 雅一
 看護師 二木・杉山

いよいよ本格的な夏がやってきました。お出かけも多いことと思います。
 体調不良やケガのないよう、楽しい思い出をたくさん作ってほしいです。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

1



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

2



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。

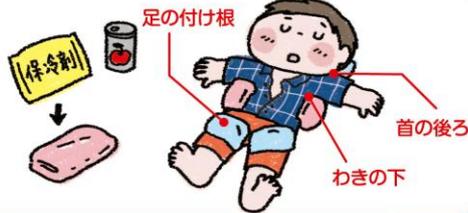
3



水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!
 39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



✿ 寝冷えに気をつけましょう ✿



★からだを冷やさないこと

布団から飛び出して寝ている子も多いです。パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を選び、上着はズボンの中に入れて。あるいは長袖・長ズボンを着せることも対策の1つです。

★汗をかいたらすぐ拭くこと

背中に大きめのガーゼや薄手のタオルを入れて、1時間程度でそっと抜くか、途中で着替えさせると汗でからだがかたくなるのを防げます。

★汗をかかない工夫をすること

熱帯夜ではエアコンが欠かせません。温度調節をしながら、冷気が直接当たらないよう工夫しましょう。温度設定を高めにして扇風機で空気を回すことで、涼しく感じようです。

<8月予定>

- 19日(月) 0歳児 身体測定
- 20日(火) 1歳児 身体測定
- 21日(水) 2歳児 身体測定
- 22日(木) 3・4・5歳児 身体測定
- 28日(水) 0歳児健診

*頭しらみ検査も行います。
 *手足口病が流行しています。手洗い・うがいをこまめにお願ひします。