



ほけんだより 8月号



2023年8月1日
いちご保育園
看護師 佐々木

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、夏休みに遠出される方も多いと思います。川や海での事故も多くなっていますので、安全に、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすいの？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



8月の保健行事予定

8日（火）身体測定
9日（水）乳児健診（0歳児）

★8月末に2歳クラス以上に今年度2回目の手洗い指導を行う予定です。
0.1歳クラスは9月に行います。

保健からのお願い

プール活動が多い時期ですので以下の点に注意してください。

- 爪は長くないですか？
- 目やにや充血はないですか？
- 皮膚にとびひや化膿している傷はないですか？
- 朝食はしっかり食べていますか？

薬剤説明書のご提出にご協力ください

お子さまたちの体調を把握するためと万が一保育園で病院にかかった時に現在使用しているお薬を医療機関に正確に伝えるために、保護者の皆様には、薬剤説明書を提出していただいています。ご協力を宜しくお願いいたします。

