

気を付けて！ 熱中症 湿度が高いと室内でも熱中症を起こす恐れがあります。症状や対応を知って、万が一に備えておきましょう。早めの対応がカギになります。

予防

- ☆日頃からの適切な睡眠と食事
- ☆こまめな水分・塩分の補給
- ☆日射しを避ける
- ☆通気性のよい服を選ぶ
- ☆室内を涼しくする

症状

- ☆めまい、失神
- ☆脱力感、全身のだるさ
- ☆吐き気、嘔吐、頭痛
- ☆四肢や腹筋のけいれん(つる)、筋肉痛
- ☆意識障害(返事がない、まっすぐ歩けない、言動がおかしい)

「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こもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える
塩分も一緒に補給しましょう！
意識がない、嘔吐がある時は無理に飲ませない
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

足の付け根
首の後ろ
わきの下

!! 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

乳児医療証の更新について

新しい乳児医療証の交付がありましたら、コピーの提出をお願いします。年度切り替えの際に提出がまだのご家庭も、この機会にご提出ください。お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



内科健診へのご協力ありがとうございました

園医の三宅先生から、スキンケアについてのアドバイスをいただきました。

☆1日1回、お風呂上がりに**ワセリン**(何も入っていないシンプルなもの)を全身にぬる



これだけでも、十分にお肌の状態はよくなってきます。

暑くなってくると汗もたくさんかくので、こまめな着替えやシャワーなどでお肌を清潔に保つのも大切です。あせもなどからとびひになってしまうと、なかなか治りにくい季節ですので、気を付けていきましょう。

とびひの部分はおおって登園します。
プール、水遊びは治るまでお休みしましょう

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切つてね

7月の感染症発症状況

- 手足口病 19件
- 突発性発疹 4件
- ヒトメタニューモウイルス感染症 3件
- ヘルパンギーナ 2件
- 溶連菌感染症 1件

手足口病は、1日当たりの件数は少ないのですが、長期間にわたり新規の発症が続いています。