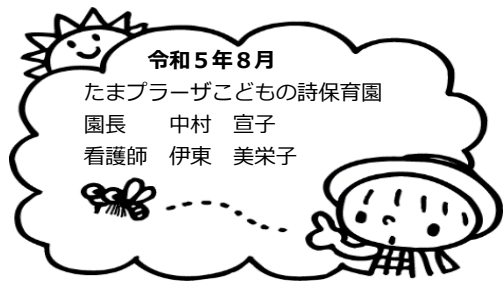




# 8月ほけんだより



令和5年8月

たまブラーザこどもの詩保育園

園長 中村 宣子

看護師 伊東 美栄子

今年も猛暑が続いていますね。室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは熱中症に要注意!!です。水分の補給には十分に気を配っていきましょう。また、お休み中に遠方にお出かけする方もいらっしゃると思います。体調やケガに十分気を付けながら、楽しい夏の思い出を作ってきてくださいね。

## ※ 暑い夏を元気に乗り切るポイント!!

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば室内でも熱中症は、起こります。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎには要注意!! 設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

## ※ 熱中症予防 水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%と言われています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子ども達の水分補給に一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

## ※ 「熱中症?」と思ったら…意識がある場合

### 1. 涼しいところで休ませる

涼しく風通しの良い場所に頭を高くして寝かせる。衣服をゆるめる。



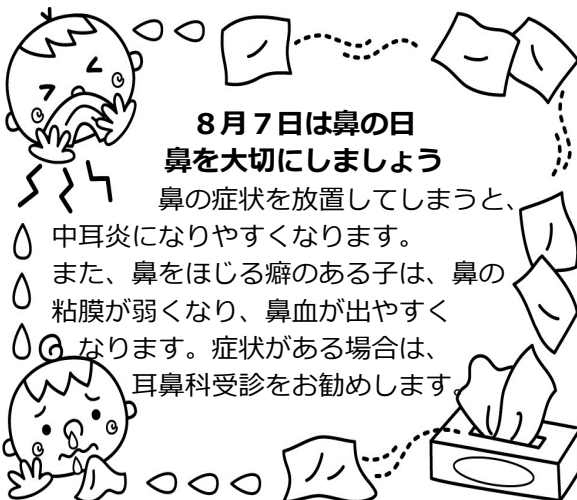
### 2. 水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



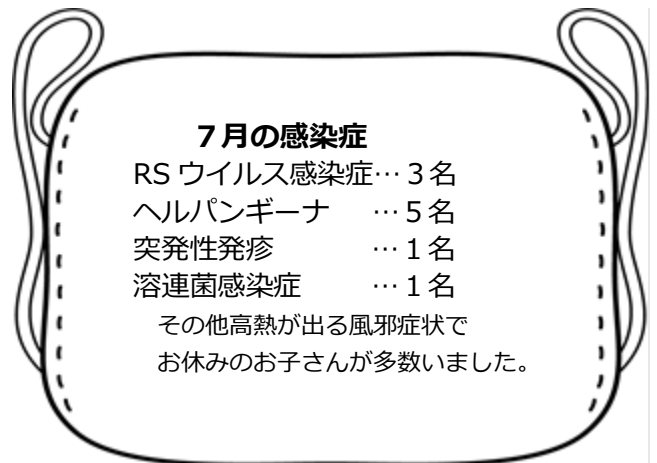
### 3. 体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



### 8月7日は鼻の日 鼻を大切にしましょう

鼻の症状を放置してしまうと、中耳炎になりやすくなります。また、鼻をほじる癖のある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。症状がある場合は、耳鼻科受診をお勧めします



### 7月の感染症

RSウイルス感染症…3名  
ヘルパンギーナ…5名  
突発性発疹…1名  
溶連菌感染症…1名

その他高熱が出る風邪症状で  
お休みのお子さんが多数いました。