



月号

保健だより

暑い日が続く中、園では熱中症対策に取り組んでいます。こまめに水分を取ることや、お部屋の風通しを良くして、子どもたちの様子を見ながら体調管理に気をつけたいと思います。照りつける太陽の下でも、子どもたちは笑顔で元気に遊びを楽しんでいます。ご家庭でも炎天下の外出時間に気をつけて、健康管理を大切にお過ごしください。「節電の夏」を心がけることはもちろん、子どもたちはまだ体温調整機能が未熟で大人より暑さの影響を受けやすいので熱中症など、暑さに負けない体づくりをしていきましょうね。

「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 涼しい場所へ移動する

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

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

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ" 正しい水分補給はどっち?"

- ① 飲み方は?
 - A 1回にたくさん飲む
 - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら?
 - A 炭酸飲料やジュース
 - B 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
 - A のどが渇いたら飲む
 - B のどが渇く前から飲んでおく



© 2017 株式会社 日本赤十字社 東京都千代田区千代田 1-1-1 日本赤十字社 東京都千代田区千代田 1-1-1 日本赤十字社 東京都千代田区千代田 1-1-1

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたつたものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

