

ほけんだより

H29-8月号 no202



— お日さまに気をつけて —

本格的な夏。陽射しが強く、気温も高いこの時期に気をつけたいのが、「**熱中症**」「**日焼け**」です。お子さんの年齢によっては、苦痛をうまく伝えることができない場合もあります。下記の症状、対策や手当てを心得ておいていただき、早めに対処してあげてください。

熱中症の症状と対策

戸外にいて、急に気分が悪くなったことはありませんか？

○症状

1. 体がだるい。力が入らない。立っているだけで疲れる。
2. やる気がおこらない。ボーッとする。
3. 周りの人の声が聞こえにくくなる。
4. 気分が悪く、吐き気がする。頭痛がする。目がまわる。

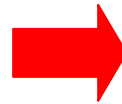
※思い当たることがあったら、すぐに**涼しい場所**で休み、水分を摂りましょう。

○対策

1. 睡眠をしっかりとる。
2. 朝、昼、夕と食事をきちんと摂る。
3. 帽子をかぶって外へ出る。
4. 水筒などを持って、いつでも水分が摂れるようにする。



*唇が乾いている *おしっこが少ない
*顔色が悪く、呼びかけに返答がない
*体温が40℃を超えている
*けいれんをおこしている



すぐに医療機関へ

日焼けの手当

肌を焼きすぎると、やけどと同じような状態になります。日差しの強いときは帽子、上着、日焼け止めクリーム等で紫外線を防ぎましょう。

○手当て

1. 冷たい水にひたしたタオル等で冷やす。
2. 水疱ができた場合は**つぶさない**。つぶすと細菌感染を起こし、治りにくくなります。ひどいときは受診しましょう。
3. 薬は塗らないのが原則。市販の塗り薬などで、人によっては悪化することがあります。**病院で処方してもらいましょう**。



歯磨きカレンダーをくばります

お休みが多い8月、生活が普段と違い、歯みがきも忘れがちになります。カレンダーでチェックして忘れずにみがきましょう。むし歯のある人は、治療してくださいね。

7月の感染症

7月は「**おたふくかぜ**」に1名罹りましたが、拡がりませんでした。下旬には熱だけがおもな症状のウイルス感染症と思われる病気でのお休みが乳児クラスにみられ、月末には「**手足口病**」が発生しました。

「**伝染性膿痂疹(とびひ)**」は、どこの家も1人以上罹っており、いつでも、とびひのお子さんがある、という状態でした。とびひは一晩おいただけでもビックリするくらい拡がる場合があります。早めに受診しましょう。

ウイルスや細菌がついたりしても抵抗する力が体があれば発病しません。暑さもあり、みなさんお疲れ気味なのかもしれませんね。お休みはゆっくり過ごしま