

ほけんだより

H30-8月号 no214



今年は夏が早くきて、命の危険もあるという暑さが続いています。毎日、たくさんの方が救急搬送されたと報道されていますね。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。

ねっちょうしょう しょうしょう たいさく 熱中症の症状と対策

○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。

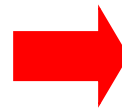
○対策

1. 睡眠をしっかりとする。
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。

※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。



- *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

よら 夜更かししていませんか

日本の子どもたちの《夜更かし》は世界的に見て異常、といわれているようです。欧米では夜10時過ぎまで起きている3歳児は約1~2割、日本では3~5割にのぼるそうです。当園でも連絡帳の就寝の時間をみると10時以降はざらで、9時前のほうが少数です。他国に比べ、日本は夜型の生活にだんだんとシフトしてきているようです。夜更かしをすると朝、眠たくてあまり朝食がとれません。登園してもなかなか活動モードに切り替えられず、集中力も低くなります。子どもの夜の睡眠は「からだ」や「こころ」の成長のためには重要で、翌日に活動するにはかせないものです。眠る環境を整え、十分な睡眠がとれるよう工夫しましょう。



7月の感染症

7月は「溶連菌感染症」がぼつりぼつりと一人ずつ同じ家で発生していましたが、大きな流行にはいたりませんでした。暑くなつてからは「とびひ」(伝染性膿痂疹と正式には言います)にかかる子が多くみられました。「とびひ」は一晩おいただけでもびっくりするほど他の部位に拡がります。(早めに受診してください。)

登園時: ガーゼ等で患部を覆うか、衣服で覆うようにしてください。皮疹が拡がったり、他の人にうつってしまうことがあります。

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しょう。