

# ほけんだより

チャイルドハウスこども園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。外遊びで十分に体を動かして体力をつけたり、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行うなど、普段から熱中症対策を心掛けましょう。

## 6月の保健現状



- ★ 6月の前半は、0～2歳児クラスを中心に、病気でお休みする子が増えていましたが、ご家庭の協力もあり、早めの受診や家庭でゆっくり過ごす事で、回復後は、元気に登園できています。
- ★ 6月の中頃は、咳や鼻水の症状はあるものの、登園して、お友達と一緒に楽しく遊ぶことが出来ました。



## の保健行事

### 身体計測

16日(金)	3歳児
19日(月)	4歳児
20日(火)	5歳児
21日(水)	0～2歳児



## 3歳児:「上手な歯の磨きかた」

歯ブラシの持ち方と、歯みがきの仕方を一緒に練習しました。

先生のお手伝いを減らしても、きれいで丈夫な歯を守れますように・・・☆彡

2つの持ち方を練習中。少し、持ちなれていない様子も…

たくさん、歯ブラシを動かすの、大変🍀





# 熱中症に気を付けよう！



★晴れた暑い日だけでなく、湿度の高い日（梅雨など）でも起きやすい。また、高温多湿になりやすい、梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高い。

## <どうして、子どもは「熱中症」になりやすいの？>

体温調整がまだうまくできない

体は小さいのに、大人並みに汗をかいたため、脱水になりやすい



身長が低いため、照り返しの影響を受けやすい

水分補給したり、着ている服で調節するなど、自分で予防できない

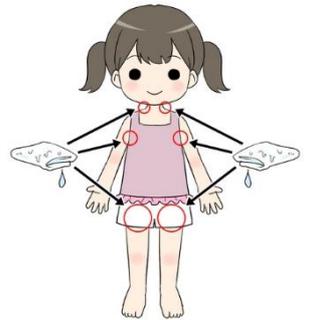
## <予防のポイント>

- こまめに水分補給をしましょう。
- 帽子をかぶり、通気性の良い、涼しい服を着せてあげましょう。
- ベビーカーでは、地面からの照り返しに注意！日差しの強い正午～午後3時頃の外出は控えましょう。
- たとえ短時間でも、車に子どもを残して離れないようにしましょう。エアコンをつけていても危険です。
- 室内でも熱中症の危険があります。気温や湿度が高い時は、風通しを良くしたり、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

## もし、「熱中症」になってしまったら…

### <応急処置のポイント> **体を冷やして、水分補給**

1. 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる      クーラーが聞いた部屋がベスト！
2. 服をゆるめて、からだを冷やす  
太い血管が走っている部分（首・わきの下・太ももの付け根）を保冷材で冷やす  
肌に水を掛けたり、濡れタオル拭いた後、うちわなどを使って仰ぐこともおすすめ
3. 水分補給



### 症状が改善しない場合は？

自家用車ですぐに受診

- 口から水分を摂る事が出来ない
- 様子を見たが、ぐったりしたまま
- 意識を失っていない。

### 解熱剤は使ってもいい？

- × 熱中症の発熱→下がらない
- 頭痛 → 痛みを和らげる効果あり。

### ぐったり感が強い&重度の症状があれば救急車を呼びましょう！

119番



- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- けいれんを起こしている

### 重症の時はこんな症状がΣ(「□」||)

- 汗が出なくなり、異常な高体温になる
- 呼びかけへの反応がおかしい
- 真っ直ぐ走れない
- 肝臓や腎臓の障害など  
(血液検査で分かる)

