



チャイルドハウスこども園

暑い日が続くようになり、プール・水遊びが楽しい季節になりました。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められます。晴れた日はプール・水遊びを十分に楽しみ、心も体も強くなれるようにしていきたいですね。



《 熱中症の症状 》

- ※体がしんどくなる、暑くなる
- ※気持ち悪くなって吐いてしまう
- ※ふらふら、目がまわってしまう

《 熱中症にならないために 》

- 帽子をかぶって外に出る。
- 30分毎にお茶を飲む
- しんどくなったり、しんどそうにする子がいたら大人に知らせよう



「かぶのしらせ」を合言葉に、
外遊びも楽しむ約束をしましたよ(o^ー^o)

看護師より

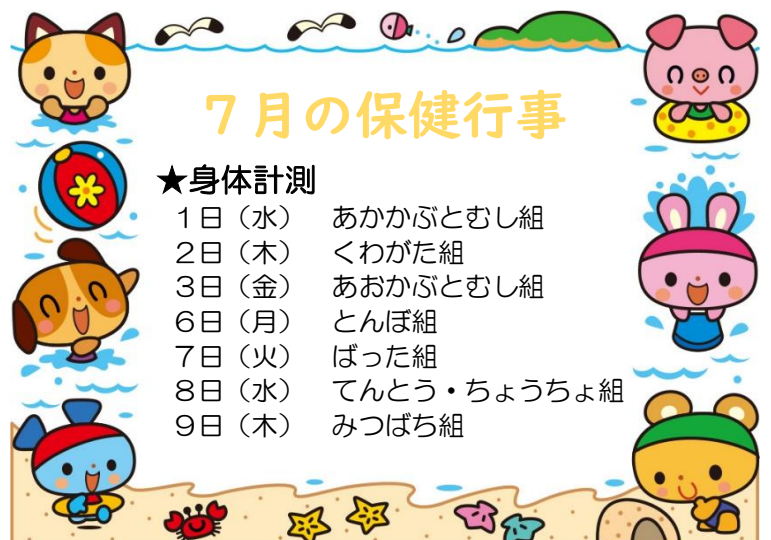
6月は、発熱や咳・鼻水で欠席するお子さんはおられたものの、比較的早くに体調も回復して登園が再開出来るなど、健康に過ごすことが出来ています。

水分補給や冷房の上手な活用など、熱中症対策に取り組みながら、元気に夏を過ごせるようにしましょう！気になる症状がある場合は、担任・看護師までお知らせください。

7月の保健行事

★身体計測

- | | |
|-------|-------------|
| 1日(水) | あかかぶとむし組 |
| 2日(木) | くわがた組 |
| 3日(金) | あおかぶとむし組 |
| 6日(月) | とんぼ組 |
| 7日(火) | ばった組 |
| 8日(水) | てんとう・ちょうちょ組 |
| 9日(木) | みつばち組 |



低年齢ほど危険な「熱中症」！

＜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、大人並みに汗をかくため、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

自分の体調をうまく言葉に出来ない

＜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。
- ・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。
- ・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く利用しましょう。

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 クーラーが効いた部屋がベスト！
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）を保冷剤で冷やす
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)

