



ほけんだより 7月



中妻子供の家保育園 保健室
令和4年 7月4日 発行

暑い日が続き、本格的な夏を迎えます。この時期は、熱中症など体調を崩しやすい時期でもあります。そして、これからの季節は、プールや水遊びを楽しむ機会が増えてきます。プール熱や流行性結膜炎等の感染症に注意が必要です。水分補給を小まめに行ったり、衣服の調節や室内の温度管理にも気を配り、生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

楽しいプール遊びのために



子どもたちが大好きなプール遊びはじまります！
楽しく安全にあそべるよう、ご家庭では以下の
ことをお願いします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する。
- ②爪は短くする。
- ③耳鼻科で耳掃除をする。
- ④朝ごはんをしっかり食べる。
- ⑤たっぷり眠る。



2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

RSウイルスは、年齢が低いほど重症化しやすく呼吸困難になったり、気管支炎などの合併症を起こすこともあります。咳が治りにくい等、いつもと違うと感じたら、念のために病院を受診しましょう。

【 熱中症予防 】

日頃から適度に外遊びして、暑さに慣れておくと、上手に体温を放散することができ、熱中症を防ぐことができます。



なぜ子どもは熱中症になりやすいか？

- 子どもは、体温調節機能が未熟なため温度変化に影響されやすく、汗をかく能力が低いので熱中症になりやすい。
- 乳幼児の場合は、常に多めの水分が必要。自分で水分補給をしたり、衣類の調節出来ないため熱中症リスクが高い。

急いで医療機関！

- 唇や皮膚が乾燥している。
- 尿の量が少ない。
- 暑いのに汗が出ない。
- 顔色が赤い、又は青い。
- ぐったりしている。



救急車の要請を

- 39℃の熱
- けいれんしている。
- 意識がない。
- 水分を飲めない。



熱中症予防のポイント

- 炎天下で遊ばない
- 外、家の温度差に注意！
- 帽子をかぶる
- ベビーカーは短時間
- 子どもを一人にしない
- こまめな水分補給
- 規則正しい生活リズム

おしらせ

7月8日（金）
身体測定

