

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いの、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

ほげんだより 8月号

夏の日差しが一段とまぶしくなってきました。天気の良い日は園庭での水遊びを楽しみ子供たちはとても楽しそうです。水遊びと夏の日差しを浴びた身体はとても疲れています。適度に冷房を利用して十分な休息が取れるようご家庭におかれましてはご協力をお願いいたします。また、暑さから食欲が落ちやすい時期です。のど越しの良い食材を適度に取り入れながら暑さに負けない体力をつけましょう。



8月の乳幼児健康診査

3日(金) 乳幼児健診

30日(木) 赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいで確認のうえお出かけください。



夏の旅行シーズンですが・・・!

小学校のお兄さんお姉さんが夏休みに入りました。お休みを利用してお出かけの計画を立てているご家庭も多いかと思いますが、兄弟で一番小さい子のリズムに合わせて計画を立ててみてはいかがでしょうか。休息をとりながら楽しい思い出が作れるといいですね。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

<夏に気になる発疹が出る病気>

<とびひ> 虫刺されの跡などに水ぼうがで、やがて水ぼうほうみで白くにごり、掻きこわすと、じくじくした状態になります。赤黒いかさぶたになって治っていきます。

<手足口病> 手(手のひら、指、指の間)、足(手の裏、指、指の間、足の甲、ひざ)、口(唇の裏、舌、歯茎、ほほの内側)などに、水ぼうや赤い発疹ができます。口の中にできると食事や水分が取れなくなることもあります。熱が出ないこともあります。

<溶連菌感染症> のどの奥が真っ赤に腫れ、手足の先や全身に赤い粟粒大の発疹がでます。舌に赤く細かいブツブツが出ることもあります。抗生剤を飲めば、発疹は数日程度で消えますが、発疹が治った後、手や指先の皮がめくれて治ることがあります。抗生剤の内服期間は主治医の指示に従いましょう。

気になる症状があるときは主治医に相談しましょう。