



# ほけんだより

## 8月号



令和5年7月31日

上間さつき認定こども園  
看護師 石原



毎日危険な暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給や休養を取るなど体調には十分に気を配りましょう

### 暑い夏を元気に乗り切るポイント

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう



こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。あせもにも注意！

外出時には帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



室内でも熱中症を起こします。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎによる寝冷えに注意しましょう。

涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。

「少しの時間だから」「冷房を入れておけば大丈夫」と油断して熱中症で亡くなるケースもあります。

### 熱中症の対症法

- ・涼しいところに寝かせ、衣類をゆるめ楽にします。湿ったタオルなどで体を拭き、首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。
- ・水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け電解質の入った経口補水液を与えましょう



### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている
- ・顔色が悪い
- ・呼びかけに答えない・けいれんを起こしている
- ・尿が少ない
- ・体温が40度を超えている



### 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものがありますので気をつけましょう



### 8月7日は「鼻の日」鼻を大切に

鼻の症状を放置すると、中耳炎になりやすくなります。又、鼻をほじくる癖のある子は、鼻の粘膜が薄くなり、鼻血が出やすくなります。症状がある場合は、耳鼻科受診をお勧めします。

