

ほけんだより

H30年7月号

平成30年7月2日
社会福祉法人尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園
看護師 藤田 香織



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には特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

熱中症 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、日中の散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- のどがかわかなくても、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症を疑う症状

- ☆四肢や腹部のけいれんと筋肉痛
- ☆全身倦怠感・脱力感・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛
- ☆頻脈・顔面蒼白。
- ☆足がもつれる・ふらつく・転倒する
- ☆突然座り込む・立ち上がれない 等



対処法

- 涼しい場所へ避難
- 水分と塩分(経口補水液がよい)を補給する。
- 衣服をゆるめて身体を冷やす(うちわであおぐ、ぬれタオルでふく、保冷剤で首・脇などを冷やす など)
⇒症状の改善がなければ病院へ

こんな時は救急車!

- ★応答がにぶい
- ★言動がおかしい
- ★意識がない
- ★けいれんしている 等

園内で報告された感染症

(6月)

溶連菌感染症
突発性発疹

あせも予防のために…

- ・夜、就寝中はエアコンをうまく使い室内の温度調整をしましょう。
- ・朝、寝起きに汗ばんでいたら、さっとシャワーをあびてから登園しましょう。
- ・日中も汗をかいたらこまめに着替えましょう。