日本小児科医会より：２歳未満のこどもへのマスクの使用は、熱中症になったり、呼吸がしにくくなったりするのでやめましょう

ほけんだより

尚徳福祉会 とちょう保育園

6月

梅雨に入ります。お天気で気温が急上昇する日もあれば、雨で肌寒く感じる日もあり、体調管理が難しい時期ですよね…。園でも気候にあわせて、お子さまのご様子を見ていきますので、朝食時に食欲がなかったな、水分摂取がいつもより少なめかな、など気になることがあれば、登園時にお知らせください。

「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。

❶ 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運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

❷ 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。

❸ 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

夏の水分補給

とっても大切！！

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは、体内水分量が多いので脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

おすすめの水分補給方法

飲み方は？

１回分は少なめに、回数を多く飲む

飲むなら？

水や麦茶

いつ飲む？

汗をかいたり、のどが渇く前に…

起床時・就寝前・遊びの前後（途中にも）・入浴前後など

６月１１日は歯科健診

ナースショートコラムその⑦

次亜塩素水ではなく…

次亜塩素酸ナトリウム使用時の注意

ハイターやピューラックスなどの次亜塩素酸ナトリウムは新型コロナウイルスやノロウイルスにも有効な消毒剤です。しかし、触れると皮膚を傷めたり、長時間吸い込み続けると人体への影響の可能性があります。希釈濃度を守り、スプレー散布したり、空気清浄機に入れて使用したり、手の消毒に使うことは絶対に止めましょう。

今月の保健行事

歯科健診 ６月１１日（木）　身体測定６月１６日（火）

０歳児健診 ６月２６日（金）１４：３０～