

ほけんだより

8月号



いよいよ夏本番です。寝苦しい暑い夜が続くと熟睡できず体調を崩しやすくなります。また、熱中症への注意も大切です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど体調管理に気をつけましょう。



《 子どもの熱中症の特徴 》

★大人より暑さに弱い

乳幼児は体温調節機能が未発達なので、体に熱がこもりやすく、体温上昇しやすい。

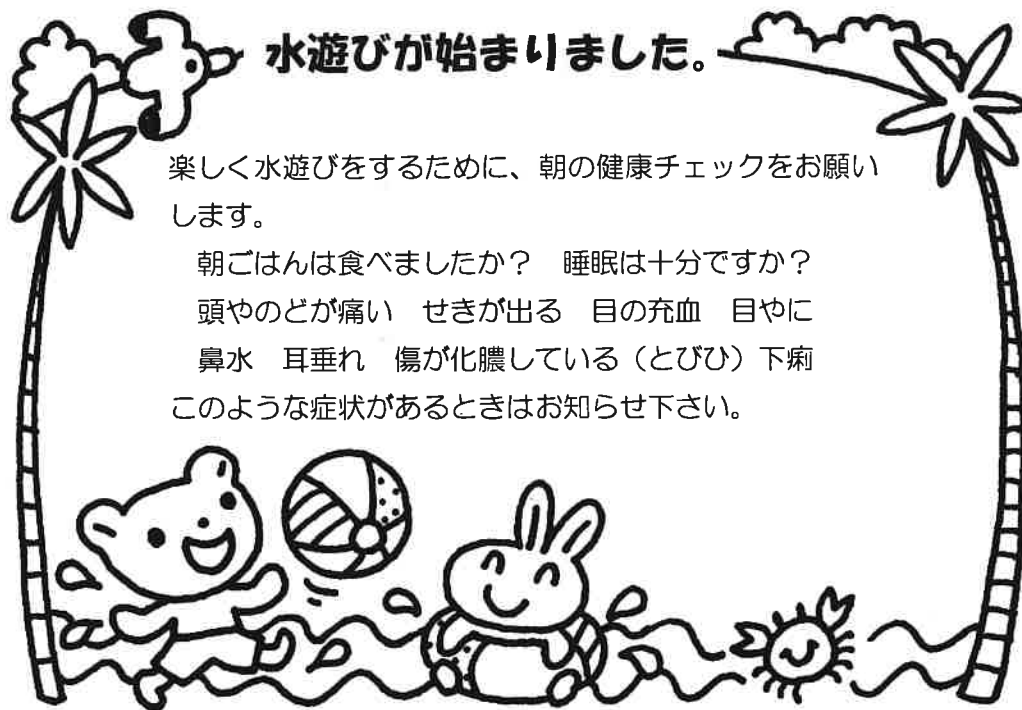
★照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を受けやすい。

★自分で予防策が取れない

乳幼児は自分で水分補給をしたり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができない。

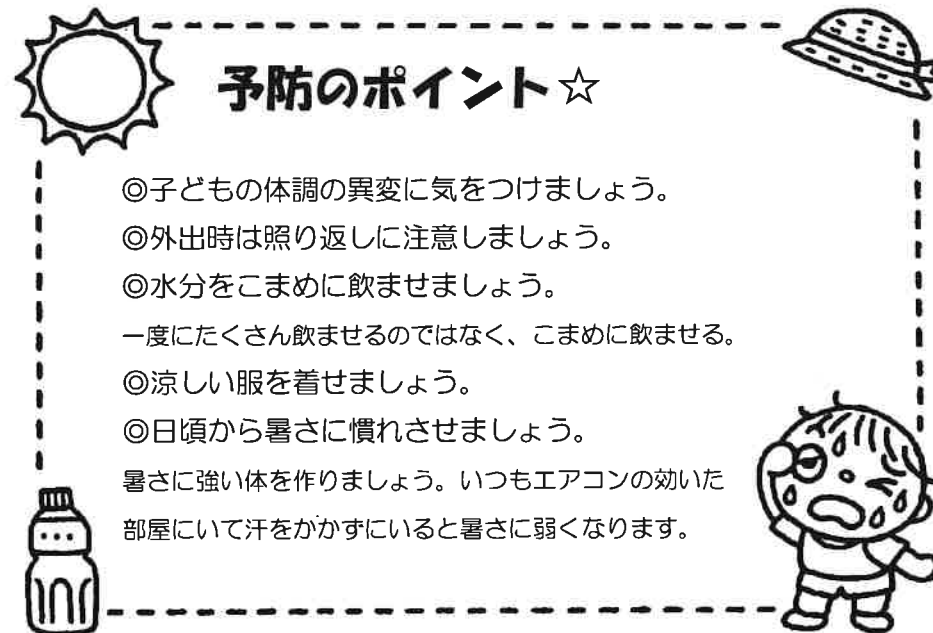
また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れ熱中症になる場合もあります。



水遊びが始まりました。

楽しく水遊びをするために、朝の健康チェックをお願いします。

朝ごはんは食べましたか？ 睡眠は十分ですか？
頭やのどが痛い せきが出る 目の充血 目やに
鼻水 耳垂れ 傷が化膿している（とびひ）下痢
このような症状があるときはお知らせ下さい。



予防のポイント☆

- ◎子どもの体調の異変に気をつけましょう。
- ◎外出時は照り返しに注意しましょう。
- ◎水分をこまめに飲ませましょう。
一度にたくさん飲ませるのではなく、こまめに飲ませる。
- ◎涼しい服を着せましょう。
- ◎日頃から暑さに慣れさせましょう。
暑さに強い体を作りましょう。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると暑さに弱くなります。