



ほけんだより

2013 7月1日

りすのき保育園 NO.5

雨続きでじめじめしますが、夏はもうすぐそこまできています。

暑くなり始めは、からだ暑さに慣れていないため、調子を崩しやすいものです。

生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時は無理せずに、早めに休養するようにしましょう。

今月の予定

0歳児健診 1日(月) 0才児 PM 2:00~

大池先生に診察していただきます。

保健指導 16日(火) 外遊びの注意(帽子・木陰・水分補給)

身体測定 17日(水) 全クラス

＜汗を流してスキンケアを＞

暑くなると沢山汗をかきます。これは、正しく体の機能が働いているからです。

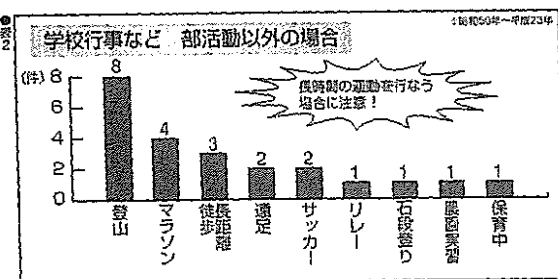
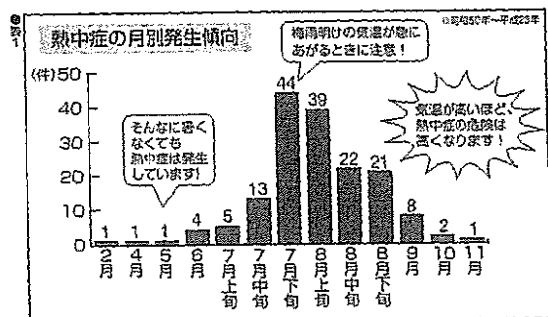
しかし、そのままにしていると、あせもや掻き壊しからとびひになることが多いです。

寝ている時は汗を沢山かくので、肌の敏感なお子さんは、朝起きた時にシャワーで汗を流すといいですね。

園では体調に合わせて、沐浴や、シャワーを行い皮膚の清潔に努めてまいります。

暑い夏を元気に乗り切る事が出来るように配慮していきたいと思います。

《熱中症に気をつけましょう》



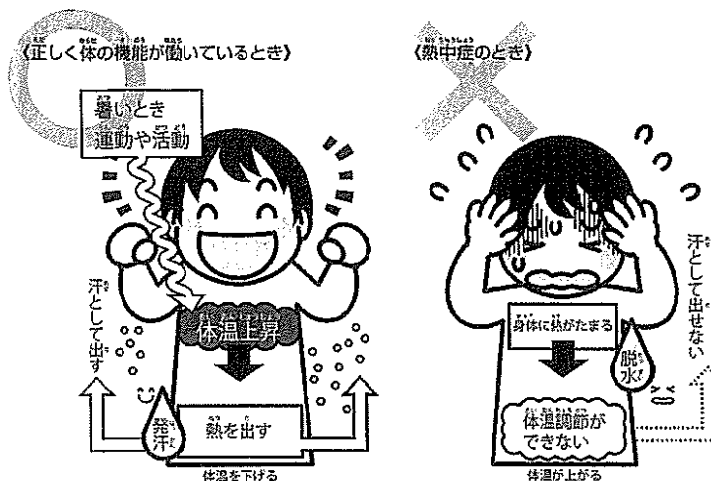
熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなった時に起こります。

直射日光のあたる所で、長時間遊ぶのはとても危険です。

やむおえない時は、休憩時間をめにとるようにしましょう。

☆こんな日は注意しましょう

- ・ 気温が高い日
- ・ 急に気温が上がった日
- ・ 湿度の高い日
- ・ 風の無い日



＜熱中症になるとこんな症状が起こす＞

軽症・・・ふらっとする「めまい」

くらっとする「立ちくらみ」筋肉痛

中症・・・ズキンズキンと頭痛がする

「吐き気」体に力が入らない

重症・・・手足がガクガクしている

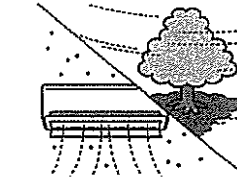
「けいれん」呼びかけても返事がない

吐き気や頭痛が続き・意識がはっきりしない時は病院へ行きましょう。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

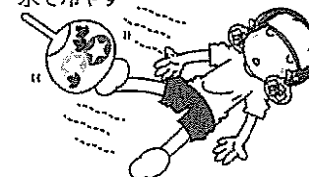
1 涼しい場所へ移動する

- ・ 日かげ
- ・ クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・ 水をかける
- ・ うちわなどであおぐ
- ・ 首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・ 0.1～0.2%の食塩水がベスト



園では、お茶を1日に5～6回以上飲んでいきます。水分補給の苦手なお子さんも一口は飲むように促しています。

熱中症にならないために 一環境編

建物の外で気をつけること

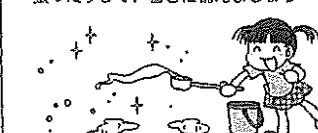
- 日かげなどの涼しい場所を免けておきましょう



- 暑いときは、ムリをせずに休けいを取りましょう

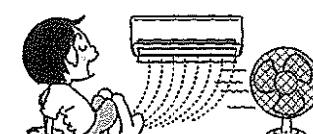


- 朝のうちに打ち水をしたり、テントなどを張ったりして、暑さに備えましょう



家や建物の中で気をつけること

- 暑いときは、エアコンや扇風機をうまく使しましょう



- 窓の外には、すだれやよしずなどで日よけの工夫をしましょう

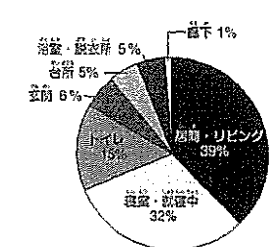


- 窓を開けて、風通しをよくしましょう



家の中や建物の中でも、熱中症になりますので、気をつけましょう。

家の中や建物の中でも、熱中症になります！



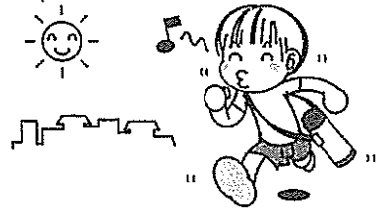
これからの季節は、お出かけも多くなります。
熱中症に注意をして、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症にならないために 一体調編

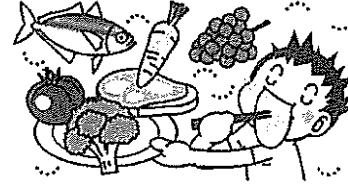
- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



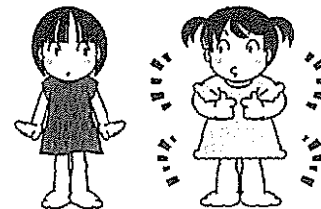
- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう

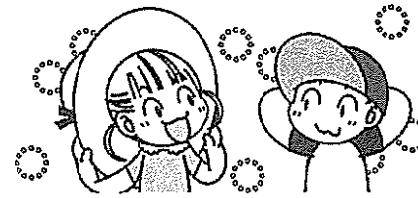


- 少し肥満気味の人、とくに体調の変化に気をつけましょう



熱中症にならないために 一服装編

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう
- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避けましょう

