



# ほけんだより

2018年 7月 りすのき保育園 NO.5

7月に入り暑くなる日が多くなります。気温が急に高くなるので、体調管理が難しいですね。睡眠時間をたっぷりとり、食事をしっかりと食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

## 今月の予定

|       |        |             |                |
|-------|--------|-------------|----------------|
| 0歳児健診 | 9日(月)  | 14:00~15:00 | 大池先生に診ていただきます。 |
| 体の話   | 17日(火) | 熱中症予防について   |                |
| 身体測定  | 18日(水) | 全クラス        |                |



## おこりやすい人

### おこりやすい日

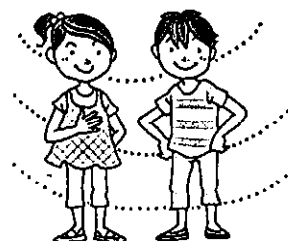
- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調が悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

## 熱中症の症状

- ＜初期症状＞ ・気分不快・めまい・手足のしびれ・筋肉痛  
・筋肉の硬直・立ちくらみ・失神
- ＜中等度症状＞ ・頭痛・吐き気、嘔吐・倦怠感、虚脱感
- ＜重症＞ ・高体温・けいれん・意識障害

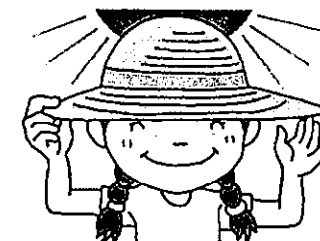
## 熱中症の対策



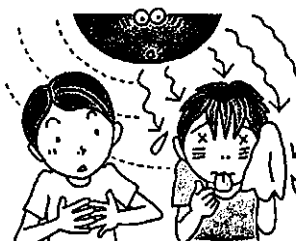
ゆとりのある  
風通しのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は  
熱を集めやすいので避ける

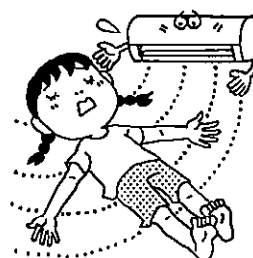


日かげや涼しいところで  
休めよう

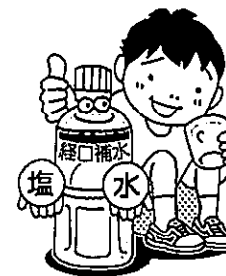


体調が悪いときは  
運動をひかえよう

## 熱中症の応急処置



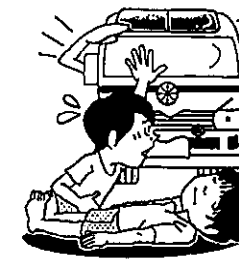
日陰、冷房の効いた  
部屋などで横になる



経口補水液で  
水分、塩分を補給する



わきの下、  
足の付け根、首を冷やす



意識がない場合は  
救急車を呼ぶ

暑くなると、冷たいものを 食べる事が多くなったり、体を冷やしすぎて体調を崩してしまう事もあります。

元気に夏を過ごしたいですね。

## 夏こそ、お風呂！

夏なのに  
冷える？

冷

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。



## 夏を元気にすごしたい人へ

### からだやおなかを冷やさないで

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

外の気温との  
差は5℃以内に

### エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と  
思ったらすぐ休む

### 熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

### 夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの  
貸し借りは  
ダメ

これから、益々暑くなります。

暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるようにエアコンを涼しくしてあります。