



ほけんだより

2019年 7月 りすのき保育園 NO.5

梅雨に入り、ムシムシする日が多くなりました。熱中症に注意しながら過ごしたいと思います。

ご家庭でも、睡眠時間をたっぷりとり、朝食をしっかりと食べるように心掛けましょう。

今月の予定

身体測定 17日(水) 全クラス

0歳児健診 23日(月) 14:00~15:00 大池先生に診ていただきます。



蚊がでる季節になりました

園では、刺されたら流水で洗い流し、薬を塗っています。

蚊にさされたら？



かきむしらない



冷やす



流水で洗い流す



薬をぬる

刺されやすい方は、蚊が出そうな所にお出かけの際は、長袖・長ズボン着用をお勧めします。

虫よけスプレーで

レジャーを快適に



長そで・長ズボン・白っぽい服を着よう

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

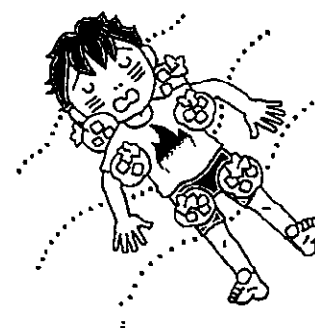
応急処置



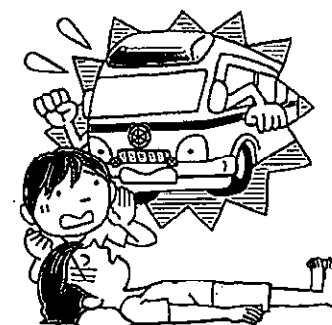
経口補水液を飲む



涼しい場所で横になる



首・わきの下・足の付け根を
冷やす



意識のない場合は、救急車を呼ぶ

涼しい場所で水分・塩分を補給し、
衣服を緩めて体を冷やしましょう。
それでも良くな
らない場合や、
重症度Ⅲ度の症
状が見られたら
救急搬送を。



*保育園では、水分補給はいつで
もできるように、各クラスにお茶
を用意しています。

*子どもは汗を沢山かきます。
着替えも多くなるとおもいますの
で、用意をよろしくお願いいたします。

<熱中症にならないためには>

- ・こまめな水分補給をしましょう
- ・一日3食バランスよく食べましょう
- ・日陰でこまめに休憩しましょう
- ・体調の悪い時は運動を控えましょう
- ・十分な睡眠をとりましょう
- ・汗をかく習慣をつけましょう

保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。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玄関のエアコンの温度を低めにしております。