



8月 ほけんだより



令和5年8月1日
大津市立逢坂保育園

猛烈な暑さの毎日です。ヘルパンギーナやRSウイルスなど全国的に流行しており大津市も同様です。体調不良や熱中症にならないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、この季節を乗り切っていきましょう。

身体計測
3日(木) ひよこ・うさぎ組
7日(月) ぱんだ組

早目の受診のお願い

子どもは暑さも喉の渇きも忘れてギリギリまで遊びに夢中です。声掛けをして水分補給や休息をとみましょう。

もし気になる症状があれば早めの受診をおすすめします。幼い子どもは具合が悪くても未だ自分の言葉で伝えられません。子どもは体温調節機能などが未熟で急速に状態が悪化することもあるので重症化を予防するためでもあります。



子どもは熱中症になりやすい

熱中症は高温多湿の中、体内の水分が失われ体温調整がうまくいかない障害です。

子どもがなりやすい理由

- 1 子どもは体重に対して体表面積が広く水分が失われやすい。
- 2 発汗機能が弱く、体温調整能力も低いことから熱がこもりやすい。
- 3 喉の渇きに気づくことが難しい。自分で適切な水分摂取ができない。

熱中症の症状

- 初期** めまい 気分不快 筋肉のこむら返り
手足のしびれ 尿量減少 尿の色が濃い
- 中等度** 頭痛 嘔気・嘔吐 体のだるさ
力が入らない
- 重度** まっすぐ歩けない 高体温 意識障害
全身のけいれん

初期には涼しい部屋で水分補給をするなどしながら注意深く見守りと観察をします。中等度以上は受診や救急搬送が必要になります。

気をつけたい水の事故

子どもは僅か5センチの水深でも溺れてしまいます。水の中では何が起こったのかわからないまま静かに溺れてしまいます。

家庭の中にも危険な場所があります。例えばお風呂ですが、大人がほんの少し目を離した隙に水の事故は起こります。

お風呂では絶対に目を離さないこと。浴槽に水は残さず空にしましょう。

お庭やベランダでのプール遊びも一緒です。
一子どもを水の事故から守りましょう

保健室からのお知らせ

虫刺されや蕁麻疹など皮膚の痒みや赤みなど症状を和らげるため**レスタミン軟膏**を応急処置用に準備しました。使用したくない場合は担任までお知らせください。

水分補給について

水分補給は水か麦茶にしましょう。カフェイン入りは利尿作用があるのと、ジュースは砂糖や酸が含まれており虫歯など歯の衛生にも良くないので避けましょう。

