

ほけんだより 7月号

令和3年6月30日
 梶山女学園大学附属
 梶山こども園

梅雨が明けず肌寒かったり、蒸し暑かったりと体温調整が難しい日々が続いています。それでも元気に水遊びや外遊びをする子どもたちの姿が多く見られます。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにして、体調を崩さないようにしましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた経口補水液

などを挟んで冷やすと効果的



注意!!
 39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

歯科検診、内科健診について

歯科検診・内科健診は無事に終了いたしました。ご協力ありがとうございました。歯科医院、病院への受診が必要な方には個別にお伝えしました。受診しましたら、結果を園へお知らせください。