



ほけんだより 8月号

令和6年7月31日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

7月より水遊びや夏の遊びが各クラスで始まり園庭に子ども達の夏の暑さにも負けない笑い声が響いています。連日猛暑日が続き子どもだけでなく、大人も体力が奪われる暑さになっています。夏に流行する感染症等に罹りやすく、なかなか体調管理が難しい季節です。食事、水分、睡眠をしっかりとって夏を乗り切りましょう。

「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



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、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、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

3

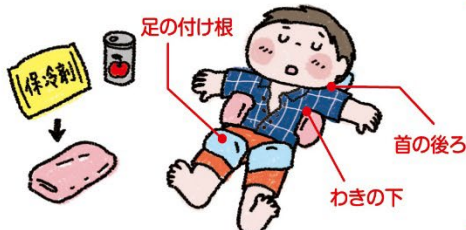


水分を少しずつ与える

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
- ☐ 冷えた缶ジュース

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

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、皮膚がこさ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

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える

- お風呂に入ってさっぱりする



- 汗を吸いやすいパジャマを着る



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

