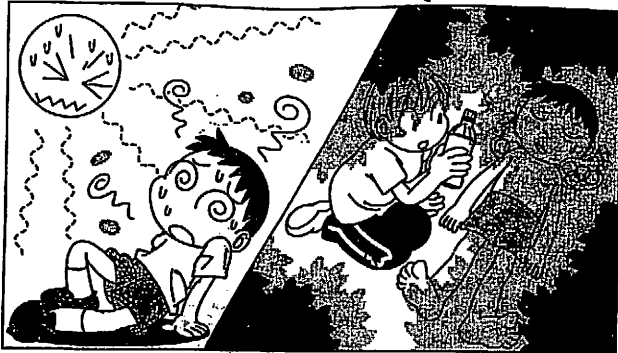


ほけんだより 7月

太陽の子保育園平成18年7月

夏は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗しだるくなったり、身体の調子をくずしやすい時期です。また、夏特有の熱射病や寝冷えなど、まわりの大人のちょっとした不注意でおこる病気も多いので、気をつけてあげて、元気に夏をのりきりましょう。

特集 熱中症



●熱中症にかかりやすいのは…

- ・体力のない子
- ・肥満の子
- ・体調が悪い子
- ・暑さになれていない子
- ・けがをしている子
- ・寝不足の子

また、性格的に引っ込み思案な子は、つらくてもがまんして言い出せないことがあります。注意してあげてください。

●熱中症の症状について

次の四つの症状を総合して、熱中症といいます。

①熱けいれん

ふくらはぎや、おなかなどの筋肉が「こむら返り」のような状態になります。

②熱失神

脳に血がまわらず「立ちくらみ」を起こします。

③熱疲労

「強くのどが渇く」「ぐったりする」「吐き気・嘔吐」「目が回る」「気を失う」などの症状があります。

④熱射病

「呼びかけに対する反応がおかしい、または答えない」「手が震える」「まっすぐに歩けない」「手足が動かない」など、危機的な状態です。

●熱中症かなと思ったら

すぐに応急手当てをしてください。

①涼しい場所へ連れていく

風通しの良い場所か、クーラーがきている室内へ連れていってください。

②服を脱がせる、からだを冷やす

服を脱がせて、熱を発散させます。また、氷などで首の後ろや脇の下を冷やしてください。

③水分・塩分の補給

意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませてください。意識がもうろうとしていたり、吐き気がある場合には、安易に水分を与えてはいけません。

※これはあくまでも応急手当てです。危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。

お原真いします

プールに入る日の朝には
おうちで健康観察をしてください。



夏まっさかり!

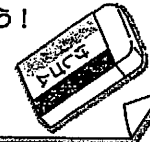
親子で
チャレンジ!

「けんたくクイズ」 200問!

①おかあさんがみ

クイズずきのともだちから
こんながみがとどきました。

にちごようび
かごいすいむよごむくに
いごむこう!



これは いったい どうい
うがみなのでしょ
うか?

②棒と牛のなぞ

あそびにでかけるとき おかあさん
から「〇〇もった?」といわれ
たけんたくん。けんたくんは きき
ました。「どんな棒なの?」

おかあさんはこたえました。

「棒じゃないよ」

「じゃあ、それは牛なの?」

「牛じゃないよ、

あたまにかぶる

と、あつさをふ

せげるんだよ」

さて、〇〇とはなんでしょう?



③「おいしいけど、たべすぎはだめ」

あつからといって
いっぱいたべると
すぐに おなかを
くだしてまうよ
りちゃんには
いっこでじゅうぶん
にたべないように

りちゃんが かえてくると、
つくえのうえに おかあさんか
らの こんなメモがありました。

しかし、メモには、かんじんの
「なにを たべすぎては いけない
か」が かいてありません。なに
を たべすぎてもいけないの

答え:
①「に」 「む」の文字を文庫から探す(「に」こめ)と、「にちごようび かごいすいむよごむくに」
②「ぼう」「うし」を調べて棒と「ぼうぼう」「うしうし」→「ぼうし」!
③行の一字目だけを縦に読むと「おいしいむ」になりますよ!