

ほけんだより 7月

太陽の子保育園平成26年7月

熱中症が起こりやすいのは急に暑くなった・日ざしが強い・風が弱い・湿度が高い日。

梅雨が明けると、一気に真夏がやってきます。一つでも条件が当てはまる日には、体調の変化に注意しましょう。

0歳児健康診断

7月9日(水) 10:30~

6月の感染症

流行性耳下腺炎 ……2名
ヘルパンギーナ ……1名
嘔吐下痢…5~6人で1日で回復する子が多かった

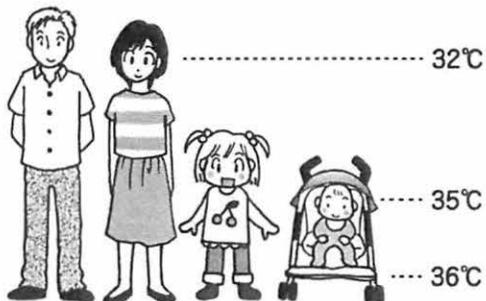


子どもの熱中症

こんなところに気をつけましょう

気温

⇒ 子どものほうが暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

体温調節

⇒ 体温を調節する力が未熟です

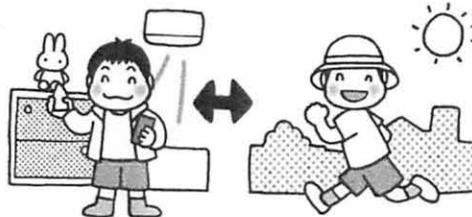


子どもは、汗をかいて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。

気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度（深部体温）が急が上がって、熱中症の危険があります。

服装の調節

⇒ 大人のアドバイスが必要です



暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、おうちのかたのアドバイスが必要です。

こまめに水分補給を

15~30分ごとに100~200mlずつ

夏の病気 ここに注意!

プール熱、ヘルパンギーナなどの夏の病気は、熱が出たりのどの痛みが強かったりして、水分や食事の量が少なくなりがちです。

水分補給を心がけ、刺激の少ないやわらかい食べ物をあたえてください。



● 顔が赤く、汗もひどい。どうすればいい？

⇒ すぐに冷房のきいた建物の中や、風通しのよい木陰へ移動しましょう。



● すぐに「のどが渴いた」と言うけど…

⇒ のどの渴きを訴えたら、そのたびに水分補給を。糖分のとり過ぎを防ぐため、お茶か水を基本にしましょう。



● 子どもが熱中症になりやすい場所は？

⇒ 「駐車場」と「住宅」で、特に多く発生しています。短時間でも、子どもを車内に残さないこと。室内でも、体調の変化に気をつけて。

