



# 8月ほけんだより

平成28年8月1日発行  
橋本保育園



夏本番！夏を元気に乗り切るためにはまず、冷たいものを控え、バランスのとれた食事をしましょう。遊んだあとは水分を十分にとって、クーラーなどを利用して疲れを取り、お風呂・シャワーで皮膚を清潔にして、睡眠は涼しく疲れが取れるように工夫しましょう。



## 日射病・熱射病の予防



昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。



長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。



日差しの強い時間の外出はなるべくさけましょう。

水やお茶など適当な水分補給をしましょう。



## 赤ちゃんの熱中症

前兆：顔が赤い、顔色が悪い、唇が乾いている、機嫌が悪い、母乳やミルクなど水分を過剰に欲しがる

### 水分補給・涼しい場所へ移動する

症状：汗をかいていない、おしっこが出ていない、泣き声に力がない、呼びかけても反応が鈍い、脈が弱い

### すぐに病院受診

### or 救急車を呼ぶ

対策：水分補給、室温調整、衣類の調整や帽子、ひんやりグッズを活用する

## もし日射病

### ・熱射病になったら

体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。戸外では日陰に行き、頭を高くして寝かせます。高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…、このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼ぶか病院にいきます。

また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。

## 楽しい旅行

楽しい夏の旅行は余裕をもち、子どもの状態に合わせて行きましょう。旅行後は十分休養をとりましょう。

## 感染症情報（6/21～7/22）

おたふくかぜ ひ1名

りんご病 ふ3名

アデノ も1名 ゆ1名

高熱でのお休み、下痢・嘔吐のお子さんが増えています。寝冷えや脱水に注意し、早めの受診を心がけましょう。