

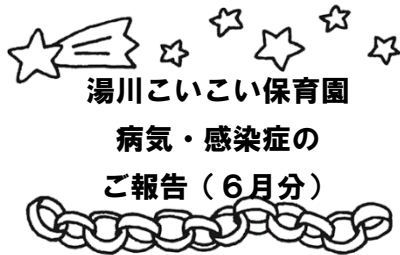


2021.6.30
湯川こいこい保育園

7月のほけんだより



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりましたね。体が暑さになれていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、ノドがかわいていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。




湯川こいこい保育園
病気・感染症の
ご報告（6月分）

発熱 11名 嘔吐 1名
RS ウイルス 12名

熱中症にご注意

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。

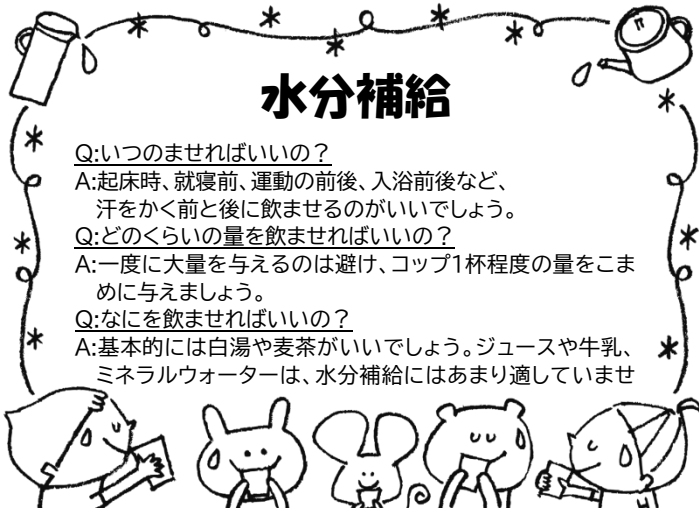


水分補給

Q:いつのませればいいのか？
A:起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがいいでしょう。


Q:どのくらいの量を飲ませればいいのか？
A:一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

Q:なにを飲ませればいいのか？
A:基本的には白湯や麦茶がいいでしょう。ジュースや牛乳、ミネラルウォーターは、水分補給にはあまり適していません。



汗をふこう

子どもたちは、全身がびしょ濡れになるほど汗をかきます。そのつど汗をふくのはもちろん、こまめに着がえもして、しっかりと水分補給をしましょう。



夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかにも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをする、しっかり食事をする、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、ふだんから免疫力を高めて予防しましょう。

