

今年は梅雨が長く続き7月の東京が晴れた日数もすくなくはなりましたが、8月はいよいよ夏本番ですね。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、定期的に声をかけて水分の補給をしています。今月は熱中症についてお知らせを載せました。早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて熱中症に負けないからだをつくっていきましょう。

## 8月保健予定

14日(金)～ 全園児身体測定週間  
18日(火) 0歳児健康診断 9時30分～

## 感染症報告

(7月流行した感染症)

流行した感染症はありませんでした 胃腸炎の診断…2名

### 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

### 予防のポイント

#### 炎天下であそばない

日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

#### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

#### ベビーカーは短時間で

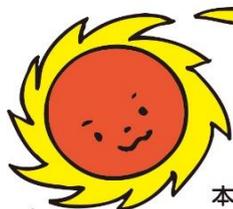
ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

#### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

#### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



### 低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

#### こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



#### こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



## 「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

