



ほけんだより



令和6年8月1日

両国・なかよし保育園

看護師

長い梅雨があげ、毎日暑いが続いていますね。これからも猛暑日が増えてくると思います。外出などの際は特に熱中症にならないように注意し楽しい夏の思い出をつくりましょう。

8月の保健行事

*8/8 (木) 10:00~

幼児内科健診+0歳児健診

もも組さん・すみれ組さん・ゆり組さん・ひまわり組さんをご協力お願いします。尚、乳児さんでできなかったお子様もこの日に行います。

7月の感染症

- ・手足口病 21名
- ・ヘルパンギーナ 9名
- ・新型コロナウイルス感染症 2名

気をつけよう・熱中症!!

熱中症とは、暑さによって体温調整がうまくできなくなり、様々な症状が現れる病気です。特に子どもは体温の調節機能が未発達であるため、自分で体調の変化に気づけないことから熱中症にかかりやすいと言われています。

症状

初期症状としては体温が普段より高い、ふらふらしている、顔がほてっている、腕や、足等の体の痛みを訴える。泣き声に元気がない、体がだるい。いくら汗を拭いても止まらない、または全く汗をかかない。汗をかかない状態が続くと特に危険です。おしっこが出なくなることもあります。オムツがぜんぜん濡れなくなったら注意が必要です。

「熱中症?」と思ったら..

基本は「速やかな体の冷却」と「水分、塩分補給による脱水状態の改善」です。運動をしている場合には、すぐに運動をやめ、涼しい風通しのよい場所へ移動しましょう。意識がしっかりしていれば水分の経口摂取は可能ですが、強い吐き気や、意識障害がある場合は点滴が必要となります。

予防策

こまめな水分補給を行い、気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう。外に出るときは帽子をかぶりましょう。子どもは照り返しの影響を受けやすいので、こまめに日陰・室内で休息をとりましょう。

8月7日は鼻の日

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウィルスや細菌が体に入るのを食い止める役割を果たしています。鼻は耳やのどとつながっているため鼻の症状を放置して置くと耳やのどの病気になってしまうこともあります。

鼻を大切にしましょう!

鼻かみは、ゆっくり片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

