



8月のほけんだよ!



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

水遊びや泥んこ遊び、虫捕りなど夏ならではの遊びを満喫している子ども達。たくさん体を動かした後は、モリモリとご飯を食べてしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。



汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症にならないために

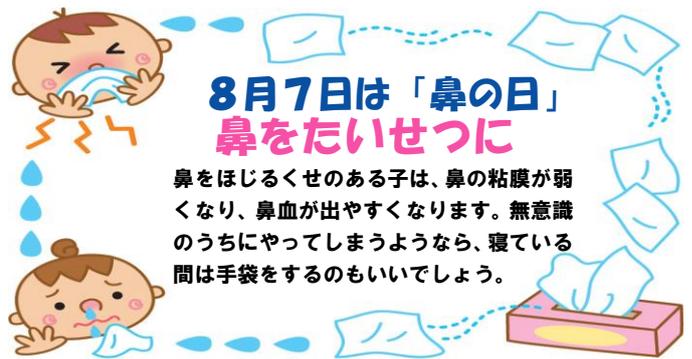
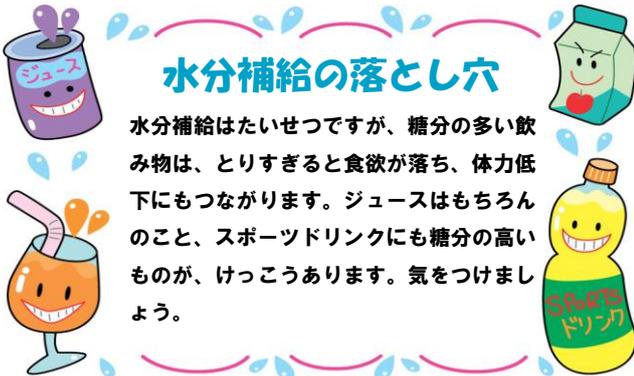
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。



絶対に、子どもをひとりにしないでください!

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

8月の休日急患診療機関

7日	たけしたこども医院 51-0005	坂元医院 22-0360	園田光正内科医院 38-5115	はまだクリニック 45-2266	ならはら皮膚科医院 22-1455	野田医院 24-8553
11日	冨中小児科医院 52-6000	ベテスダクリニック 22-1700	いづみ内科医院 22-7111	柳田病院 22-4862	江夏整形外科クリニック 51-1122	たき心療内科クリニック 46-9191
14日	久保原田中医院 22-7700	松山医院 24-1046	大岐医院 57-2025	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	池ノ上整形外科 23-2311	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
15日	児玉小児科 25-5570	藤元上町病院 23-4000	ライフクリニック 39-2525	安藤胃腸科外科医院 39-2226	よしかわクリニック 23-9384	丸田病院 23-7060
21日	はしぐち小児科 24-5500	伊達クリニック 36-7088	長倉医院 52-2109	山路医院 64-3133	石井皮膚科医院 23-4588	もりぞの耳鼻咽喉科 36-6036
28日	有馬医院 23-2610	すみクリニック 36-7701	佐々木医院 62-1103	宗正病院 22-4380	もちお蛸原医院 21-5355	あきつき医院 36-0534