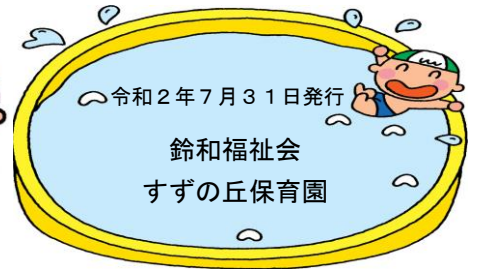




8月のほけんだより



日に日に日ざしが強くなり、暑い季節がやってきました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日には、熱中症が心配です。保育園でも水分補給をこまめに行い、涼しい時間帯に外遊びをするなどして、体調管理に配慮していきます。

飲み物とその特徴

麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロです。多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

経口補水液(OS-1など)

身体に吸収されやすい為、脱水症状が見られる場合や大量の発汗時などに適しています。しかし、塩分を多く含んでいるので、日常的に飲むには向いていません。

スポーツ飲料

ミネラルを多く含む為、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意が必要。日常飲料には適しません。

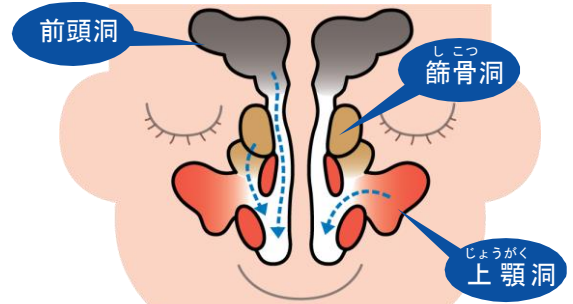
牛乳・ジュース

カロリーが高く日常的な水分補給には適しません。特にジュースは、おやつの際に飲むなど時間と飲む量を決めましょう。

8月7日は「鼻の日」

副鼻腔炎(蓄膿症)って？

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと

「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こもった熱を逃がす。



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



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