



8月のほけんだより

令和3年7月30日発行
鈴和福社会
すずの丘保育園

猛暑が続いています。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。暑いと食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

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。エアコンをしょげずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

水分補給が大切な理由

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に白湯や麦茶を飲ませるのが効果的です。

虫に刺されたときの応急手当て

ハチに刺された

- ①針が残っていれば抜く
ハチの針が残っていたら、とげ抜きでそっと抜く。
- ②よく洗って軟こうを塗る
流水でよく洗い、虫刺され用の軟こう(抗ヒスタミンまたはステロイド)を塗る。
- ③冷やす
はれたり、かゆみがあるようなら、保冷パックや冷たいタオルで冷やす。

毛虫・ドクガに刺された

できるだけこすらないようにして、セロハンテープなどで毒針をはがし取る。流水でよく洗い流し、虫刺され用の軟こうを塗る。

スズメバチなどに襲われた。ハチにさされて呼吸が荒くなり、けいれん、おう吐、発熱といった症状が見られたら、大至急救急車を。

