

8月 保健だより

2025年8月号
ひむろこだま保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になってあそぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。



今月の目標

- 水分補給をしましょう。
- 休息をしっかりととりましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら 医療機関へ

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- 体温が40℃を超えている。
- けいれんを起こしている。

水分補給

Q&A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

鼻の日

8月7日は「鼻の日」です
鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静にかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

