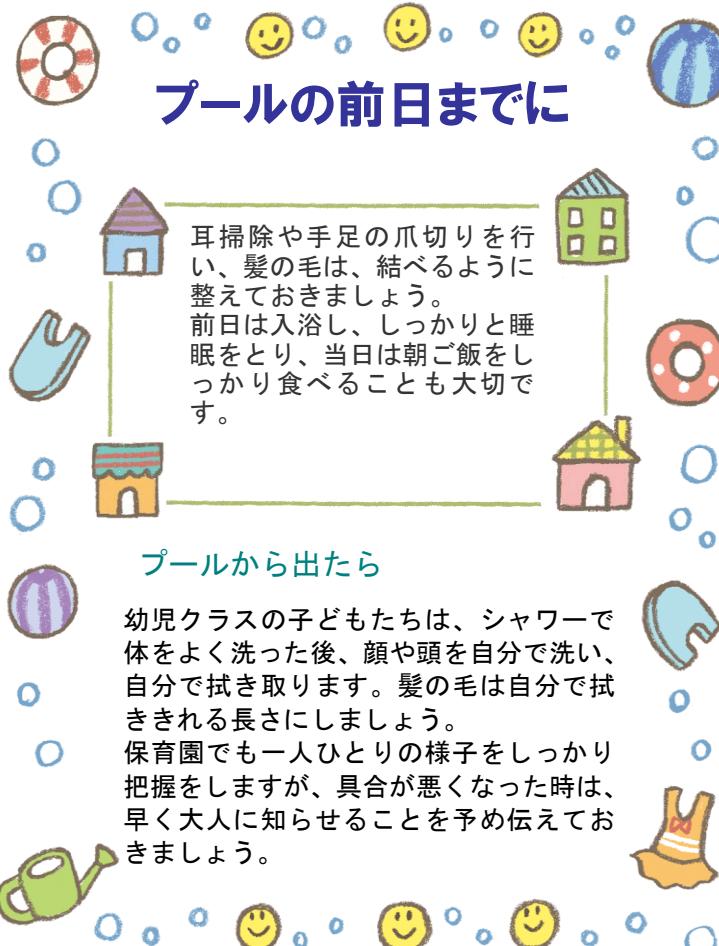


7月 保健だより

2018年7月号
ひむろこだま保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。水分補給や体調管理に気をつけながら外あそびをして、暑さに負けない体づくりをしましょう。



今月の目標。

- ・規則正しい生活を行い、夏バテを防ぐ。
- ・安全にプール遊びを楽しむ。

先日、大きな地震がありました。復旧がすすみ、日常にもどりつつありますが、災害により、ストレス症状が出現することがあります。

食欲がない、眠れない、笑わないなどお子さんの変化に注意いただき、気になることがあればお知らせ頂きたいと思います。スキンシップが心の安定に良いようです。保育園でも楽しいあそびをおし、一人ひとりの子どもたちの心のケアにも努めたいと思います。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



水分をとる



多量の水分は嘔吐するので、少量を数回に分け与えます。電解質の入っている経口補水液がよいでしょう。



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°Cを超えている。
- ・けいれんを起こしている。