

すくすくだより

2012年7月号

明照保育園

そろそろ梅雨明けの知らせが届く頃ですね。昨年は梅雨明け宣言が少し早かった様ですが、今年はどうでしょうね。

これから、さらに日差しが強くなり、子どもたちにとっては楽しい夏の季節に入ります。ただ、むし暑く寝苦しかったり、食欲が落ちたりするお子さんもいると思います。体力を消耗するため、朝ごはんをしっかり食べてから出かけるようにしましょうね。

注意しよう 熱中症！！

熱中症は、暑い環境の中で起こる様々な病気のことを言います。人間は暑いときは、身体から汗を出すことで体内の熱を外に出し、体温が上昇しすぎるのを防いでいますが、体内での水分や塩分が足りなくなると、身体は脱水状態におちいり体温調節ができなくなったり、運動能力が著しく低下したりする症状が出ます。

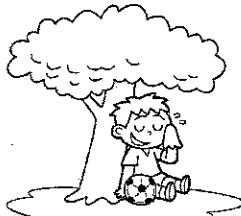
子どもの場合は、体温調整機能が十分に発達していないため、熱中症にかかるリスクが高くなりますので、お子さんの状態をよく観察し、日ごろから暑さに慣れておくことも大切です。

熱中症は予防できます！



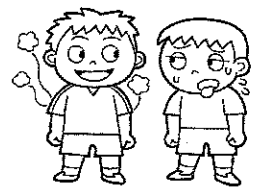
こまめに水分補給しよう
(イオン水や少量の塩分の入った水分を補給する)

※人は軽い脱水状態の時にはのどの渇きを感じません。だから、のどが渇く前や暑いところに出る前には水分を補給しておくことが大切です。



暑さを避けましょう

涼しい場所で休憩したり、外で遊ぶ時は必ず帽子をかぶり、日陰を選んで遊んだり、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫が必要です。



服を調節しよう

汗を吸って服の表面から蒸発させることができるものが理想です。

太陽光の下では、熱を吸収してあつくなる黒色系の素材は避けたい方が良いでしょう。

熱中症? と思ったら

めまい・脱力感などがあるが、意識がハッキリしている

- ①涼しい場所にすぐに移動
- ②脱衣と冷却
 - ・衣服をゆるめ、体から熱の放散を助けます
 - ・露出した肌に水をかけ、うちわや扇風機で扇ぎ、体を冷やします。
 - ・特に、くび・わきの下・大腿の付け根(股関節部)など、皮膚の直下を流れている血液を冷やします。
- ③水分・塩分の補給
 - ・冷たい水やスポーツドリンク、薄い食塩水を補給します。

こんなときは救急車 119番

- 意識がない
- 水分がとれない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇や爪、皮膚が青紫色
- 痙攣を起こしている
- 熱が下がらず、あがってしまう。

※救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やしましょう。



7月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診(受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 3, 10, 17, 24, 31日
- ★1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 4, 11, 18, 25日
- ★3歳児健診(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 5, 12, 19, 26日
【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
【電話】39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
* ご案内の日時に健診を受けてください。 *

林のつばやき...

ジリジリ照りつける暑い夏が始まるようになっていますが、皆さんは夏が好きですか? 私は食べることで寝ることが何よりの楽しみなため、こんな私でも食欲が少し落ちたり、何とも寝苦しくなる夏はちょっと元気がなくなったりします。

少しでも快適な眠りにつながるポイントをあげてみると...暑くてもぬるま湯につかる、寝るときは首の後ろを冷やす(冷やしすぎも注意)、寝る前に部屋を冷やす、パジャマは吸湿・速乾・通気・ゆったりが基本、シーツは麻素材など肌触りの良い吸湿性に優れたものなどが良いようです。快適な眠りで、元気に夏を過ごせるといいですね。