

ほけんだより



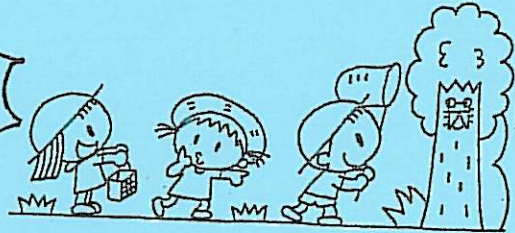
平成21年 7月

門田報徳保育園

～ 夏を快適に過ごすために ～

本格的な夏も、もうすぐ。この時期を楽しく過ごすために、普段の生活リズムを崩さないようにしましょう!!

高温・多湿の場所でおこる
熱中症(日射病、熱射病)に
注意を!!!



子どもは、体が小さいわりに水分の出入りが大きく、その上腎機能が未熟なために、脱水症状をおこしやすいので、高温下では、簡単に暑さに負けてしまいます。

- ※ 疲れや、睡眠不足があると、かかりやすくなります。
- ※ 湖水や海辺で遊ぶ時も、30分毎に日陰で涼みましょう。
- ※ 重症になると、意識がはくすり、けいれんをおこします。



命にかかわるので、すぐ病院へ!!

皆さんで熱中症を予防しましょう



日射病

《原因》 炎天下での長時間の外遊びなど。

《症状》 顔が赤くなり、呼吸が荒くなる
目まい、頭痛、吐気がおこる
脱水症状!!

《ならないためには》

- 帽子をかぶる
- 水分をこまめにとる
- 炎天下では長時間遊ばない
- 涼しい所で遊ぶ

0才児は海水浴禁!!



熱射病

《原因》 高温の閉め切った部屋や車の中などにいた時

《症状》 顔は青白く、体は大量の汗で皮膚は冷たくじっとりしている
目まい、吐気がおこる

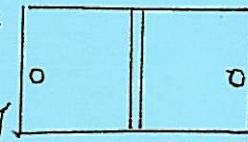
《ならないためには》

- 子どもを炎天下の車中や閉め切った部屋においたままにしない

× 閉め切った車内



× 閉め切った部屋



もういいかい

もういいよ

