



保健だより



令和6年 7月 門田報徳保育園

いよいよ夏本番！これからの季節は、プールや水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症などリスクが高まります。予防対策を行い暑い夏を健康的に乗り切りましょう。



低年齢ほど危険な熱中症！

0.1.2歳の頃は、体温調整の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。
こまめな水分補給を！！

こんな様子が見られたら急いで病院

- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- 一日中うとうとしている
- 体に熱がこもっている

* 熱中症を防ぐポイント *

- ① 顔色や汗のかき方に気をつけましょう。
- ② こまめな水分補給をしましょう。
- ③ 日頃から暑さに慣れさせましょう。
- ④ 服装にも気をつけましょう。
- ⑤ 帽子をかぶりましょう。
- ⑥ 室内でも熱中症対策を怠らない。

高温・無風・高湿の条件では、熱中症のリスクが高まります。適度な冷房・扇風機の利用・水分補給などに心がけましょう。日頃から体調に注意して十分な睡眠そして朝ごはんをしっかり摂ることが元気に過ご

かゆみのある湿疹は「とびひ」かも？

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が入り「とびひ」になります。感染すると、膿をもったような水疱ができ強いかゆみが出ます。かゆいからってひっかくと大変！水疱が破けて中の液が付いたところに、とびひがどんどん広がってしまいます。爪は常に短く切り、水疱を見つけたらガーゼなどで覆い早めに受診しましょう。



～ 冷たい物の食べすぎに注意 ～

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たいものは胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。

暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。

