

ほけんだより

2023年8月号 園長 山下 優美
看護師 吉木 美恵

今年の夏はキャンプを計画している方も多
いと思います。楽しい夏休みとなるよう
に、屋外を安全に過ごしましょう。

虫刺されに注意！



火傷に注意！



水に注意！



食中毒に注意！

熱中症に注意！

子どもは 大人よりも体温調節が苦手です

子どもは体温調節能力が十分に発達しておらず また天気の影響により熱しやすく冷めやすいという特徴があります 子どもは大人よりも暑い環境に、良い日は地面に近いほど温度が上がるため 定期的に涼しいところで休、適切な飲水、気温が高い日は特に注意し。適切な飲水に涼しいところで休憩をとるようにしましょう。



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル

もしかして熱中症？

「疲れた」は熱中症のサイン
かもしれません



子ども熱中症は保護者や
周囲の大人が異変に気付く
ことが重要です子どもは自
分の状態を判断する事や、
体調が悪い、のどが渴いた
などの状態を的確に表現す
ることができません。

「疲れた」「気持ち悪い」「おなかが痛い」も
熱中症のサインかもしれません。顔が赤かっ
たり、汗がいっぱいになっていないか大人が
注意してあげましょう。

夏の朝食には 味噌汁かスープを・・・

熱中症の予防には塩分と水分が大切です。園で最初に塩分を摂るのは昼食時です。夜間にたくさん汗をかくこの時期、塩分が失われている朝です。牛乳やジュース・麦茶では塩分が足りなくなりますので味噌汁やスープで補ってから登園しましょう！

大人もマスクの着用は、熱中症の危険が高まります。喉が渴く前に塩分を含んだ飲み物を細目に摂りましょう。



お出かけ中の**もしも!**

の時は・・・



ケガ・病気・災害のときには
救急情報案内センター

・全国どこからでもフリーダイヤル
0120-20-8699

・外出時には携帯電話・PHS から
011-221-8699

更に身近で詳しい医療機関情報を提供

・インターネットなら

<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>