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。気温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

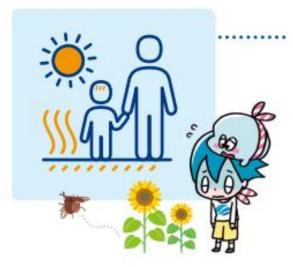


出典:環境省熱中症環境保健マニュアル

飲水に涼しいところで休憩をとるようにしま しょう。

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、のどが渇いた 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。

資料提供:独立行政法人 環境再生保全機構

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。喉が渇く前に 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・・・



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

