



ほけんだより

8月号



令和5年8月
連島こども園
遍照連島小規模保育園



☆救急の日☆

9月9日は「救急の日」です。家にある救急箱の中を整理したり、救急への通報の仕方を家族で確認したりしてみましょう。

<救急への通報の仕方>

- ①119番通報をしたら救急であることを伝える。
- ②救急車に来てほしい住所を伝える。
- ③具合の悪い方の症状を伝える。
- ④具合の悪い方の年齢を伝える。
- ⑤通報者の名前と連絡先を伝える。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 飲み方は?
 - A 1回にたくさん飲む
 - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら?
 - A 炭酸飲料やジュース
 - B 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
 - A のどが渇いたら飲む
 - B のどが渇く前から飲んでおく

※このクイズは、子どもたちに正しい水分補給の仕方を教えるために作成されています。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、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…急ぎ病院へ!

- 唇や皮膚がかかさしている
- 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
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- くったりしている

こんなときは救急車を!

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない


