



SKETCH
HOIKUEN

ほけんだより8月

発行日／平成30年8月1日

スケッチ保育園 山本

真夏のお外は熱中症が心配！

○汗をたくさんかく季節は、脱水症状を起こさないように十分注意が必要です。

＜熱中症の症状と対処法は＞

元気がなくなりぐったりする、顔が赤い、体が熱い、おしっこの量・回数が減るなどが熱中症のサイン。青ざめて汗をかき、頭を痛がったり吐いたりするお子さまもいます。こんな時はすぐ涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静に。濡れタオルなどで体を冷やし、イオン飲料で水分補給しましょう。自力で水分が摂れない、意識がはっきりしない、けいれんを起こすなどの場合は一刻も早く病院へ。

＜熱中症を予防するには＞

子どもは急に熱中症で倒れることもあります。炎天下で遊ばせないようにして、外出時は帽子をかぶせましょう。水分補給は水分と塩分を同時に補給できるイオン飲料で。



肌がこんなに焼けちゃった！

○日焼けは肌のやけどです！できる限り予防しましょう。

＜日焼けの症状と対処法は＞

やけどの際、基本はまず冷やすこと。水につけるか、濡れタオルなどで包んで扇風機を当てます。水疱ができたときは、つぶさないように気をつけて。広範囲に水疱ができていたり、熱があつたり、ショック症状が起きていたらすぐに病院へ連れていきましょう。

＜日焼けを予防するには＞

1歳未満のお子さまは皮膚が薄く日焼けが重症化しやすいため、夏の直射日光には当てないこと。3歳までは日焼けや熱中症に嚴重警戒が必要。日焼け止めは肌との相性を確かめてから使うこと。少量を肌の内側につけて1日様子を見て、かぶれなければ大丈夫です。