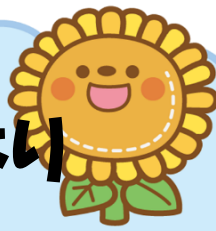




8月のほけんだより



2023.7.20発行
田園調布学園大学
みらいこども園

(看護師 板橋裕希子)

暑い日が続きますが、子ども達は暑い中でも元気に遊びます。よく寝て朝ごはんをしっかり食べて夏バテを防止しましょう。夏休みにお出かけする方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら楽しみましょう。



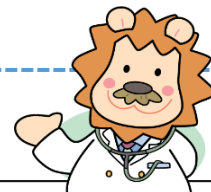
気を付けよう！熱中症

熱中症とは 気温、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が上手く働かず大量の発汗から突然汗が出なくなり吐き気や倦怠感などの症状が現れる病態です。

暑さ指数 暑さを気温だけで判断しがちですが①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた人体と外気との熱のやりとりに着目した指標です。ホームページやアプリでも簡単に調べることができます。暑さ指数が28℃(嚴重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増えると言われています。園でも環境省のホームページの予測値を確認するとともに黒球付き暑さ指数計を用いて園庭やプールで計測し活動の参考にしています。

熱中症かな。と思ったら 涼しい場所に移動し楽な姿勢にし、衣服を緩めからだを冷やしましょう。水分、塩分補給し、全身観察、意識の確認をします。

受診 ぐったりしている。水分を飲めない。体温が40℃を超えている。けいれんをおこす。意識がない。そんな時はすぐ受診か救急要請しましょう。



夏に気を付けたい皮膚疾患

虫刺され 乳幼児は体温が大人より高く蚊に刺されやすい傾向にあります。掻いて皮膚を気付付けてしまうとびひになることもあるので爪は短く切りましょう。流水や氷で冷やすと痒みがやわらぎます。

とびひ あせも、虫刺され、湿疹などのひっかき傷に細菌感染を起こして発症します。浸出液が付着してあちこちに飛んで湿疹が増えていくので早めに受診しましょう。

健診のお知らせ
8月10日(木) 13:00
0.1歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。

