



ほけんだより



猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中で夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら楽しい夏の思い出を作りましょう。



旅行前からの体調不良

熱は朝なくても、午後から上がってくる可能性があります。前日発熱している場合は当日の朝解熱していても再び発熱するかもしれません。せっかく旅行に来たのに旅行日程を切り上げ、とんぼ返りというケースも。

旅行前から子どもが体調不良の場合は、計画を無理せず再検討しましょう

Q こんなときどこを受診すればいいのかわかりません！

A 受診科がわからなくて困ったというご質問にお答えします！
迷う場合には直接医療機関にお問い合わせください。



資料

教えて!ドクター
こどもの病気とおうちケア

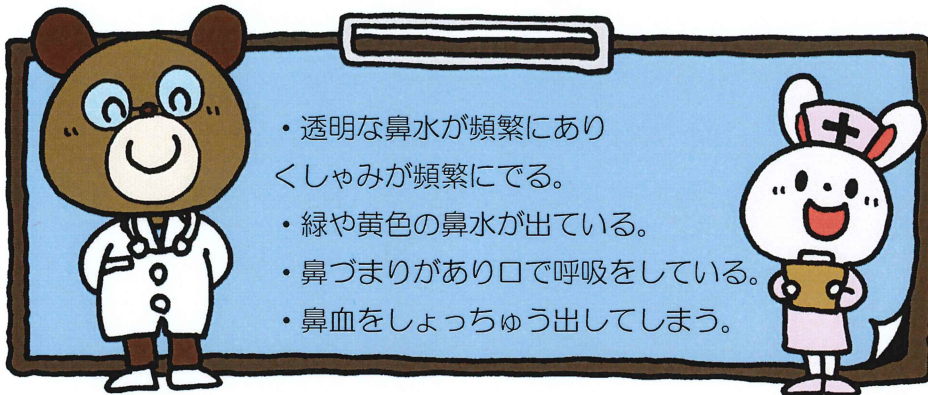
教えて!ドクター
無料アプリ配信中

より引用。一部加筆・修正)

8月7日は鼻の日 ～鼻をかむ練習をしましょう～

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ。
- ② 鼻をかむときは口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず、少しずつ、確実にかむようにする。
- ④ 強く噛みすぎない。かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする。
- ⑤ 鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手洗いをする。

こんな症状が有る時には早めに病院受診をお勧めします



車内へのとり残しは危険です！！

- ・車内置き去りに注意！真夏はわずか10分でも命の危険！！
- ・真夏の炎天下、車内の温度は急上昇して時には60℃近くまでに達するそうです。
- ・真夏の車内はわずか15分で暑さ指数が厳重警戒レベルにまで達するといわれており、特に乳幼児や幼児は体温調整機能が未発達なため、大人よりも熱中症にかかりやすいとされています。ペットにおいても例えば犬や猫は感染が足の裏などにしかないため、体温調整が苦手です。特に暑さには弱いとされています。
- ・冷房が効いていない車内は、わずかな時間でも高温になるため大変危険です。少しの間なら大丈夫という油断は熱中症による死亡事故につながってしまうのでやめましょう。

