



# 8月のほけんだより

お天気によって暑くなったり、涼しくなったりと気温の変化が続いています。身体が暑さに慣れるためには暑い日が続くことが必要だそうです。エアコンを上手に使ったり、水分補給や睡眠をたっぷり取りながら、暑い夏を元気に乗り越えていきましょう。

## 7月の健康状況

- 発熱・・・・・・・・・・16名
- 咳、鼻・・・・・・・・・・3名
- 手足口病・・・・・・・・・・20名
- 溶連菌・・・・・・・・・・2名
- 中耳炎・・・・・・・・・・1名



## 「とびひ」について

アトピーやあせも、虫刺され、擦り傷を手で触ったりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水膨れになったり、かさぶたになったりします。なかでも、黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体のほかの場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。

「とびひ」がある場合は、プールに入れず、水遊びになります。登園の際にはガーゼやバンドエイドで覆って登園してください。



## 鼻血について

鼻血は主に、左右の鼻を分けているしきり（鼻中核）の粘膜からです。特に、鼻の入り口から約1cm入ったところは血管が網の目状になり表面に浮き出ているため、繰り返し出血しやすい場所です。

鼻血が出たときは、小鼻を外側から指で少し強めに抑えて約10分間程待ってください。血が多少にじんでもティッシュを交換しないことが大切です。上を向いた姿勢で鼻を抑えるとのどに鼻血が流れ込みやすいので、顔は前を向いて抑えましょう。

鼻血を飲み込むと血液に含まれる鉄分の影響で気持ち悪くなるため、なるべく飲み込まないように注意してくださいね。



## 汗をかこう！



身体を動かして汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。

人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になります。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

## 汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。

あせもがでやすい子もいますので、こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。



## こんな場面で熱中症に！

### 室内で熱中症になった事例

起床時から脱力感があり動く事ができず、様子を見るも症状が改善しない。

#### <予防のポイント>

気温が高くなくても湿度が高いと、熱中症になることがあります。

★水分補給を計画的かつこまめにしましょう。

★窓を開けて風通しを良くし、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。

### 乳幼児が車の中で熱中症になった事例

保護者が車外にいる状態で、車内にいた子どもが車の鍵をかけてしまった。

#### <予防のポイント>

夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。

★少しの間でも子供を車内に残さないようにしましょう。

★車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。

東京消防庁

## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



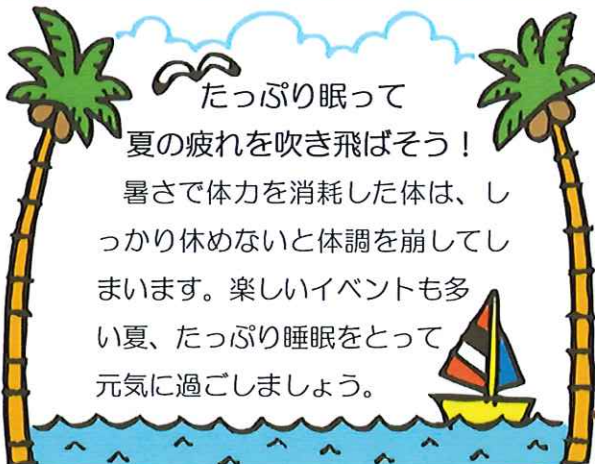
### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばそう！

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。楽しいイベントも多い夏、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

正解はどっちも

### クイズ！

正しい水分補給はどっち？

1. 飲み方は？
  - Ⓐ 1回にたくさん飲む
  - Ⓑ 1回分は少なく、回数を多くする
2. いつ飲む？
  - Ⓐ のどが渴いたら飲む
  - Ⓑ のどが渴く前から飲む