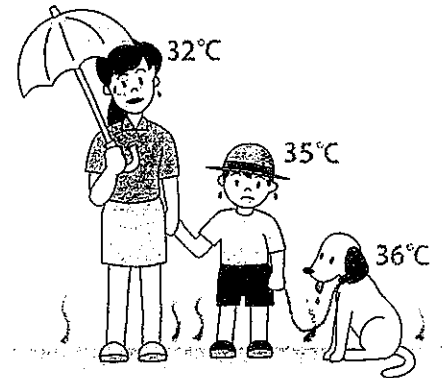


暑い日があったり寒い日があったり気温差についていけませんね。蒸し暑くなるこれからの時期は熱中症、あせも、虫刺され、とびひなどに気を付ける必要があります。予防、対策をしっかりとって元気に気持ちよく過ごしたいですね。

熱中症

子供は熱中症になりやすいです！（右図）

背が低く地面からの照り返しの影響を大きく受けてしまいます。大人が暑いと感じるときは子供はもっと暑いと思ひましょう。

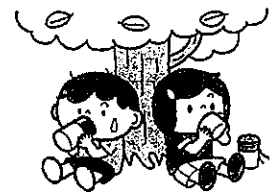


※ 地面に近いほど気温が高くなる

予防のポイント



- 外では必ず帽子をかぶり、日陰のあるところで遊びましょう。
- 外遊びは30分程度で切り上げましょう。
- 遊び中は15～30分に1度水分がとれるように大人が声掛けしましょう。（水かお茶）
- 水分を欲しがったときは、「あとで」と言わず、すぐ飲ませましょう。
- 経口補水液などは常に飲むのではなく、たくさん汗をかいたときに飲みましょう。
- 室温25～28℃、湿度40～60%の両方を満たすように、エアコンと扇風機を利用しましょう。（例えば……室温27℃でも、湿度が70%なら熱中症になる危険があります。）

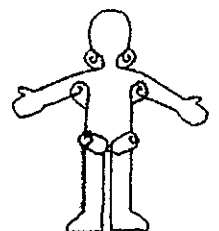
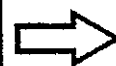


熱中症かも！？というときは

- 涼しい場所に移動して体を冷やし、冷やした水分や経口補水液を補給しましょう。（簡単な経口補水液の作り方……水1ℓに1～2gの食塩（ひとつまみ約1g））

体の冷やし方

衣類を緩め、ハンカチでくるんだ保冷剤や濡らしたタオルで首、わきの下、太ももの付け根などの太い血管部分を冷やしましょう。肌を濡らし、うちわなどであおいても良いでしょう。



水分が取れない、ぐったりしている、というときは無理に飲ませず急いで受診しましょう！

あせも

- ・ 汗はこまめに拭いてあげ、着替えましょう。(お出かけ時は着替えをもって出かけましょう。)
- ・ 綿やガーゼ素材、速乾性のある素材の服を着ましょう。
- ・ 髪を短く切る、長い髪はまとめましょう。
- ・ かゆいときは、冷やすと和らぎます。
- ・ 薬を塗るときはシャワーやぬれタオルなどで汗を拭きとってからにしましょう。



汗をかくことも大切です👉

いつも快適だと、体温調節する必要が無く、気温の変化についていけなくなります。たっぷり汗をかく経験をすることは大切です。その後のケアをしっかりしましょう。

虫刺され

- ・ かゆいときは、患部をよく洗ってから冷やすと和らぎます。
- ・ 薬をつけるときは、患部を洗ってきれいにしてからにしましょう。
- ・ ガヤ毛虫の毛や粉が付いた場合、粘着テープで取ってから洗い流しましょう。
- ・ ハチに刺された場合、針が残っているときは、毛抜きで抜くか横に払いのけてから洗い流し冷やしましょう。気分が悪い、息苦しい、じんましんなど不調が見られたらアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう!!



※ 保育園では現在、ムヒを用意しております。ご不明な点がございましたらお声掛けください。

虫よけ対策について

保育園では衣類に貼る虫よけ剤や虫よけスプレーは、口に入れたり舐めるおそれがあるため、3歳児以上(にじ、はな組以上)でお願いしております。使用時は保育教諭にお知らせください。虫よけ対策としては、蚊取り線香、蚊取りマットの用意、ポウフラの駆除を行っております。

とびひ

あせも、虫刺され、すり傷などをかき壊した手で体のあちこちを触ることで、細菌が感染して起こる皮膚の病気です。人に感染します。診断された場合、登園許可証が必要です。

◎ とびひにならないために

- ・ 手洗いを習慣にし、爪は短くしておきましょう。
- ・ 爪や鼻の中に色々な菌がいるので、鼻の中に指を突っ込んだら手を洗いましょう。(その手であちこちかいてしまうため)
- ・ あせもや虫刺されなど皮膚トラブルは、早めに対処をしてかき壊さないようにしましょう。
- ・ かき壊して皮膚がジュクジュクしていたら早めに受診しましょう。

