



# 8月のほけんだより



牛久さくら保育園

令和6年8月1日

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

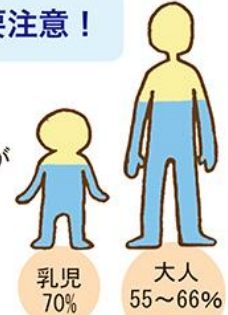
### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

## 鼻血



鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめてらくにさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。



☆7月は手足口病やヘルパギーナといった夏風邪が流行りました。アルコール消毒が効きにくく、合併症をおこす可能性もあります。

☆近隣では新型コロナウイルスも流行しているようですので、引き続き手伝いがいなど、基本の感染対策を実施しましょう。

☆6月の検診で、未受診や要再受診のお子様は今月中には受診をお願いします。

☆暑い日が続きますので、熱中症対策を徹底しましょう。暑さで大人も疲れる時期です。仕事をしていると、休みの日に予定がぎっしり・なんてこともあると思いますが、予定を詰め込みすぎず、のんびりする時間をつくりましょう。