



# ほけんだより

## 8月号



令和4年8月1日  
南水元いろは保育園  
看護師 丹羽

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配り熱中症に気を付けましょう。また、夏休みでお出かけされる方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

### 熱中症の対処法

#### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いた所など、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。  
首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シート等をあてて、体を冷やします。

#### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。一気に多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



#### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

◎かぜの時に、お風呂に入っても大丈夫？  
 ①熱がなければ、入っても大丈夫です。

かぜの時のお風呂は、疲れを取るためだけではなく、皮膚を清潔にすることが目的です。汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お風呂を嫌がる時は、無理をせず、タオルで拭くだけでも身体がすっきりします。

### ものもらい（麦粒腫）

まぶたやまつげの根元に、細菌が感染し、炎症を起こします。痛みがあり、しこりができていたら「ものもらい」(麦粒腫)の可能性あります。人にうつることはありませんが、悪化すると眼科で切開して膿を出す場合もあります。手で触ったり、こすったりせず、眼科へ受診しましょう。

#### 8月の予定

- 10日（水）0歳児健診
- 23日（火）身体測定