



令和6年7月31日
九度山保育所

毎日暑い日が続いています。県内でもコロナウィルスが増加傾向であったり、園でも手足口病や高熱、胃腸炎などのお友だちが見られます。猛暑により、体力が消耗し免疫力が低下していることが原因だとも言われています。手洗い・うがいをし、換気も忘れずに行うようにしましょう。子どもたちは、めいっぱい遊びますので、私たち大人が体調の変化に気づいてあげることが大切です。ご飯は食べるけど…機嫌は良いけれど…少し様子がいつもと違うな…と感じたら、無理はさせず休養することが1番重要です。また、暑いですが、冷たいものや、喉越しの良いものばかり食べずに、しっかりとご飯を食べ、十分な睡眠をとって、この夏を乗り切りましょう!!

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

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。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

「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

! 注意!!

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