

7月のほけんだより

看護師 木間 雅子

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからと言ってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つでも良いので、出来ることから生活を整えていきましょう。

熱中症予防のために 暑さを避ける！

☆扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



☆遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



☆外出時には日傘や
帽子を着用



☆天気の良い日は日陰
の利用、こまめな休息



☆吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



☆保冷剤、水、冷たい
タオル等で体を冷やす



注意しましょう

☆室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

☆暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

☆熱中症が起こるのは炎天下だけではなくありません！

プールで 一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクがあります。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどのくらい水分を失っているか気づきにくいものです。

睡眠中に 眠っている間も呼気からの揮発(液体が、常温で気体となって発散すること)や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で 熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

6月の欠席状況

- | | | | |
|----------------|--------|---------------|------------|
| ・発熱：20名 | ・用心：8名 | ・体調不良：10名 | ・下痢、胃腸炎：2名 |
| ・アデノウイルス感染症：5名 | | ・RSウイルス感染症：5名 | |
| ・ヘルパンギーナ：1名 | | ・手足口病：1名 | |

※「意見書(医師記入)」「登園届(保護者記入)」の提出にご協力ありがとうございました。