



ほけんだより



本格的な夏がやってきました。嘔吐下痢がなかなかおさまらず、楽しいイベントが延期となってしまいました。夏も残り1ヶ月となりましたが、保育園で夏の遊びを楽しみたいと思います！！そのためには、各ご家庭での健康管理が重要となりますので、いつもと違う症状がある時は早めの受診をお願いします。

こどもたちは、汗をかくだけで体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足になりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、暑い夏を乗り越えましょう！！

<熱中症は室内でも起きる事知ってますか??睡眠中は要注意!!>

熱中症で死亡した人の9割が室内、その中の4割が睡眠中だったという結果がでているように「部屋の中だから大丈夫」という認識は危険です。外では水分補給を意識したり、帽子をかぶったりと対策をとることが多いですが、室内だとつい暑さ対策を怠りがちになります。また睡眠中の熱中症は死亡例につながることも多いため、適切な対応が必要になります。下記に熱中症の症状と、睡眠時の対策をまとめましたので参考にしてください。

熱中症の症状

めまい

発熱

嘔吐

元気がない

おしっこが出ない

肌・唇が乾燥



睡眠時に熱中症にならないよう対策



①睡眠前にコップ1杯の水を飲もう

②エアコンの活用、寝苦しくない快適な温度

③通気性がよく、吸収性の良いパジャマ着用

7月3連休熱中症患者

救急搬送 5616人

死亡 14人

今後も厳しい暑さが続く見通しです！！

ナースからのお願い

病気を持ち込まない・持ち出さないために、お仕事の制服での送迎をしないようご協力して頂いております。協力して頂いてる保護者の方ありがとうございます。暑くなってきたせいか、制服での送迎が増えてきたので再度ご協力をお願いします。



7月の感染症

感染性胃腸炎
突発性発疹
溶連菌