



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
2024年 8月

猛暑日が続く、熱中症が心配な時期です。(熱中症アラートが出る日が多くなってきました) こまめな水分補給や体調管理に気をつけながら、たくさん楽しんでいきたいと思ひます

★大事な言葉→ “早寝早起き、朝ごはん”

生活リズムが崩れると体調を崩す原因となります。気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、暑い夏を元気にのりきりましよう。

乳幼児は

脱水を起こしやすい



県内にて手足口病が警報レベルで急激に増加しています。市内でも7月は手足口病・ヘルパンギーナの感染症が多数いました。他の感染症もコロナ過がすぎたから、増加傾向にあります。感染症に罹患することで、重症化しないようにするために、予防接種があるものは積極的に行っていきたいですね。計画的に行っていきましょう。

子どもは体重に対する水分量が

大人の約2倍必要

～熱中症について～

症状：頭痛・発熱・嘔吐・めまい・肌や口唇の乾燥・尿や汗が出ない・元気がない・呼吸が荒いなど

↓ ※脱水症状でも同じような症状が出ます。

このような症状があったら

①からだを冷やす☆太い動脈の通るところ

・首(耳の下あたり)

・わきの下

・足の付け根を冷やすと良いです

②ゆっくり休ませる(涼しい所に寝かせる)

③水分・塩分・マグネシウムを摂る

(O-S1、経口補水液など)

★意識がない・けいれんを起こしている

時は救急車を

よんでください!!



目に見えていなくても、なくなってしまう水分があります

不感蒸泄(ふかんじょうせつ)

という言葉があります



- ・汗や尿などの排泄物とは別
- ・目には見えない呼吸や皮膚から蒸散する水分のこと

★大人の1日の不感蒸泄は1リットル近く(※体重等により)

★子供の1日の不感蒸泄は大人の2倍近く(※体重による割合)



嘔吐・下痢など注意!!

必要な水分量以上に

水分をとることが大切

★7月の感染症

・手足口病

・ヘルパンギーナ

・溶連菌感染症





ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
2024年 8月

猛暑日が続く、熱中症が心配な時期です。(熱中症アラートが出る日が多くなってきました) こまめな水分補給や体調管理に気をつけながら、たくさん楽しんでいきたいと思ひます

★大事な言葉→ “早寝早起き、朝ごはん”

生活リズムが崩れると体調を崩す原因となります。気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、暑い夏を元気にのりきりましよう。

乳幼児は

脱水を起こしやすい



県内にて手足口病が警報レベルで急激に増加しています。市内でも7月は手足口病・ヘルパンギーナの感染症が多数いました。他の感染症もコロナ過がすぎたから、増加傾向にあります。感染症に罹患することで、重症化しないようにするために、予防接種があるものは積極的に行っていきたいですね。計画的に行っていきましょう。

子どもは体重に対する水分量が

大人の約2倍必要

～熱中症について～

症状：頭痛・発熱・嘔吐・めまい・肌や口唇の乾燥・尿や汗が出ない・元気がない・呼吸が荒いなど

↓ ※脱水症状でも同じような症状が出ます。

このような症状があったら

①からだを冷やす☆太い動脈の通るところ

・首(耳の下あたり)

・わきの下

・足の付け根を冷やすと良いです

②ゆっくり休ませる(涼しい所に寝かせる)

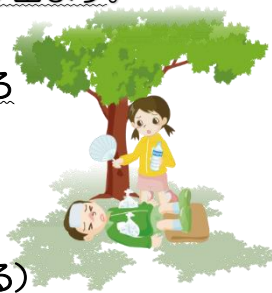
③水分・塩分・マグネシウムを摂る

(O-S1、経口補水液など)

★意識がない・けいれんを起こしている

時は救急車を

よんでください!!



目に見えていなくても、なくなってしまう水分があります

不感蒸泄(ふかんじょうせつ)

という言葉があります



- 汗や尿などの排泄物とは別
- 目には見えない呼吸や皮膚から蒸散する水分のこと

★大人の1日の不感蒸泄は1リットル近く(※体重等により)

★子供の1日の不感蒸泄は大人の二倍近く(※体重による割合)



嘔吐・下痢など注意!!

必要な水分量以上に

水分をとることが大切

★7月の感染症

- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ
- ・溶連菌感染症



