

ほけんだより



蒸し暑い日が続き、寝苦しい季節になって来ました。熱中症になりやすいので冷房を上手に使用しこまめな水分補給と休憩、十分な睡眠をとり注意していきましょう。朝食も必ずとり体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。 看護師 松坂

「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

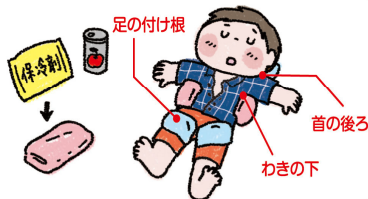
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



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

だらだらぐいはやめよう



歯科健診の結果はいかがでしたか？虫歯未経験の子は全体の79%幼児では65%でした。虫歯も1、2本が殆どでそれ以外は7~11本と虫歯の多い子は本数が多くあります。生え変わるからと治療せずにいると中で準備されている永久歯に影響する事もあるので歯科で見てもらいましょう。食べかすが残っていると虫歯菌が酸をつくり歯を溶かして虫歯になります。唾液には軽い虫歯なら歯を修復する力がありますのでだらだら食いはやめて口に食べ物が入っていない時間を作りましょう。特に寝る前はしっかり歯みがきをして口をきれいにしましょう。また唾液がよく出るようによくかんで食べましょう。



保健行事

7/29 0.1歳児健診
毎月初め 身体測定(身長・体重)

感染症状況 (6/4~7/5)

アデノウイルス感染症 2名
RSウイルス感染症 1名
突発性発疹 1名