

ほけんだより



梅雨があけ夏本番の暑さに身体も疲れている事と思います。休息と栄養、水分を十分にとりましょう。調子の悪いときはとくに熱中症になりやすいので十分注意しましょう。またとびひにも注意して虫刺されやけがは早めに流水で洗いましょう。 看護師 松坂美奈子

熱中症の対応

重症度Ⅰ	重症度Ⅱ	重症度Ⅲ
<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・めまい、立ちくらみ ・気分不快、ぼーっとする ・こむらえりが起こる 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がガンガン痛む ・吐き気がする、吐く ・体がだるい（倦怠感） ・意識がおかしくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がなくなる ・ひきつけを起こす（痙攣） ・呼びかけても返事がおかしい ・まっすぐ歩けない ・体が熱い
<ul style="list-style-type: none"> ・涼しいところで休む ・冷たい水分・塩分を補給する 誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ！ 	重症度Ⅰの対処に加えて <ul style="list-style-type: none"> ・衣服をゆるめる ・氷などで体を積極的に冷やす すみやかに病院へ行きましょう 	この状態になっていたら、 迷わず救急車で病院へ！ 待っている間は重症度Ⅱの対処を！

どんどん悪化することがあります。重症度Ⅰでも保冷剤などでわきの下や足の付け根、首の後ろを冷やし経過観察しましょう。汗ふきシートやアルコールのウェットティッシュ濡れタオルで拭くと体温が下がります！ のどが渇く前に水分補給を行いましょう。

夏風邪？

コロナ？



多摩地域もコロナが増えています。初期症状での判断は難しい為、熱や咳のある場合は必ず受診をして登園しても良いか確認をお願いします。移る心配があるので病院へ行きたくない場合は自宅で診療が受けられるナイトドクター等を利用しても良いと思います。コロナ感染の可能性のある場合は保健所等に連絡しましょう。不安で調べて欲しい場合なども料金がかかりますがナイトドクターが家庭へ訪問し検査してくれます。ヘルパンギーナ・手足口病（登園届が必要です）などの夏風邪も流行る頃です。手洗いうがいをして予防しましょう。

ナイトドクター 042-548-1717 18時~翌5時 休日7時~翌5時

保健行事

8/27 0.1歳乳児健康診断
 毎月 身体測定(身長・体重)

感染症情報 7/8~8/3

胃腸炎 1名 夏風邪 2名