

ほけんだより

平成 30 年 9 月号

あおぞら保育園

9月になり、ようやく暑さも峠をこえたようです。それでも日中はまだ気温の高い日が続きますので暑さや夏の疲れによる体調不良や熱中症にも注意が必要です。
生活リズムを整えて、しっかりと休息をとりながら体調管理をしましょう。

9月の保健予定

- 3日 ひよこぐみ身体測定
- 4日 りすぐみ身体測定
- 6日 うさぎぐみ身体測定
- 7日 きりん・ぞうぐみ身体測定
- 10日 らいおんぐみ身体測定
- 13日 園医診察日



秋まで注意！熱中症

今年の夏は今までにないほどの猛暑が続き熱中症による救急搬送者が、7万人を超えているそうです。9月になっても日中は気温が真夏並みに高くなることもあり、夏の疲れが出やすいこの時期はまだまだ熱中症への注意が必要です。

このようなときは要注意

- 少しお腹がゆるい
脱水症状になりやすい状態です
- 微熱がある、熱っぽい
体温調節がうまくできていないかも
- 睡眠不足
日中の疲れがうまくとれていません
- 朝ごはんを食べていない
水分やエネルギー不足です

体調の変化に気を配り、調子の悪い時は早めに休養がとれるよう配慮しましょう。



応急手当の基本は3つ

- ☆ 洗う
すり傷…水道の流水で洗い流す
眼のごみ…洗面器の水の中で
まばたきをする
- ☆ 冷やす
打撲…氷を入れたビニール袋で
20 分間冷やす
やけど…水道の流水で 15 分以上
痛みがおさまるまで
- ☆ 押さえる
鼻血…顔を下に向けて小鼻を
つまむように押さえる
切り傷…清潔なハンカチなどで
押さえてまずは止血する

応急手当の後も、痛くて動かせない
出血が多い(止まらない)
変色・変形などがある時は
病院受診をしましょう。

