



毎日危険な暑さが続いています。園児は冷房の入った部屋で過ごすことが多いですが、熱中症対策を行いながら、プールや水遊びなども楽しんでいます。今年は、様々な感染症が流行しています。7月はりんご病 12 名、溶連菌感染症 1 名、ヘルパンギーナ 2 名、アデノウイルス感染症 1 名、水痘 1 名、手足口 2 名、突発性発疹 1 名が報告されています。初期症状が発熱やのどの痛みなど似ていますので、注意が必要です。なお、それぞれ登園届が必要な病気になりますので、よろしくお願いします。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動
水分をとらないで移動する
子どもをベビーカーに乗せたままの長時間の立ち話
レインカバーの掛けっぱなし

「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。



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。



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。



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