



夏真っ盛りの8月！カンカンに照りつける太陽にも負けず、子どもたちはセミ取りや水遊びに夢中です。熱中症対策を十分行いながら、体調を崩すことなく、楽しい夏の思い出が作れるよう安全管理、健康管理に気をつけていきたいと思います。

## 『熱中症？』と思ったら！！～意識がある場合～

### ★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



### ★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



この夏、旅行やお出かけなどの楽しい計画をたてているご家庭も多いと思いますので体調管理に十分お気を付けくださいね。

### ★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



#### 手作り簡単補水液の作り方！

- ・水 … 500ml
  - ・塩 … 1.5g(約小さじ1/3)
  - ・砂糖 … 20g(約大さじ2)
  - ・レモン汁 … 適量
- これを混ぜるだけ！  
砂糖、レモンはお好みで♡

### ★こんなときは救急車を！

- 意識がない
- 水分補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、爪、皮膚が青紫(チアノーゼ)
- けいれんを起こしている
- 熱がどんどん上がっていく



救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。

毎朝子どもの様子を観察し、変化があれば登園時に保育士にお声を掛けてください。又登園後に具合が悪くなったり(38℃前後の発熱、活気がなく飲食ができない、頻回の嘔吐、下痢…)感染症の疑いがある場合は保護者の方へ連絡を入れますのでご了承下さい。

★夏の感染症(ヘルパンギーナ、プール熱等)が中部保健所管内で発生しています。高熱、目の充血、のどの痛み、発疹などの症状が見られる場合には必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

★夏は日が長く、特に夜型社会の沖縄ではついつい時間を忘れ、生活リズムが崩れがちです。活動時間が長くなることで、就寝時間・起床時間がおそくなり、朝食を摂らずに登園するというリズムの乱れが起こらないように早寝早起きががんばりましょうね！

8月7日は  
鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな動きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がかきれいに響きます。

鼻水・鼻詰まりの症状が続いているお子さんは早期受診・早期治療をお願いします。