

こども園ほけんだより

9月号

まだまだ、残暑厳しい沖縄ですが、こどもたちは元気に戸外遊びや水遊びを楽しんでいます！
楽しい夏の思い出を一つでも多く作ってあげられるよう、健康管理をサポートしていきたいと思っています。
ご家庭でも元気に活動に向かえるように、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

9月1日は防災の日！9月9日は救急の日！

最近、自然災害による被害のニュースが多く聞かれます。
台風や地震などの“もしも”のときに備え、非常用品をそろえておきましょう。
そして、いざという時にすぐに取り出せるよう、決まった場所に保管しましょう。
また、水や食料品、医薬品などのは期限切れがないか、携帯ラジオ・懐中電灯などの
電池は使えるか、など定期的に中身をチェックしておくとう安心ですね。

備えあれば憂いなし！

こども医療でんわ相談

発熱、嘔をふつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0



インフルエンザ注意報

もしがかってしまったら...

インフルエンザ



- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15～20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりまます。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

8月末に沖縄でも車内での幼児の熱中症の事故が起ってしまいました。まだまだ続く沖縄の夏。このような痛ましい事故が二度と起こる事のないよう、子ども達の安全管理に気を付けていきましょう。