

令和5年6月30日発行 軽野保育園

看護師 工藤由子

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明 けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわ いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



## **尿検査のお知らせ**

### 7月6日(木) 予備日7月7日(金)

ゆき・ほし・そら・つばさ組さん

前夜は寝る前にトイレへ行き、起床後 はすぐに採尿して下さい。出始めと最 後の尿は採取せず、中間の尿を取るよ うにしましょう。

検査結果に影響する場合があります ので、前夜はビタミンCが入った果物 やジュースなどは避けましょう。

前日の7月5日(水)に容器を配布しま すので忘れずに提出しましょう。













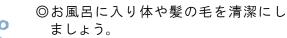




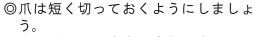


7月は子ども達の大好きなプール遊び が始まります。楽しく安全に遊べるよう にご家庭で以下のことをお願いします。











◎水いぼなどの皮膚の病気や中耳炎な どの耳の病気、その他、目や鼻の病気 のあるお子さんはプール遊びが始ま る前に治療を済ませるか、プール遊び をしても良いかを医師に確認してお きましょう。













# 山山

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、 戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病 は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こる ことが原因です。



日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、 体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気 などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷た く、めまい・吐き気を伴います。

#### なぜ子どもは熱中症になりやすい?

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けや すい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいた め、容易にかかりやすいのです。

#### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子ども -人にするのは絶対に避けましょう。





- ●日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで 暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ●炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう注意しましょう。海や屋外プールなど の水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ●肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- ●水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。











