



8月のほけんだより

2018.7.20発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師一場峰子)

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気をくばりましょう。お休み中にお出掛けすることが多いと思います。体調やけがに気を付けながら楽しい夏を過ごしましょう。



暑い夏を元気にすごすために

《早寝早起き朝ごはんをおすすめします》

睡眠を十分とりましょう。寝苦しい夏の夜は、寝不足でイライラしたり体温調節機能が落ちて体調を崩してしまうことがあります。

◇入浴やシャワーを浴びて、汗を流してさっぱりしましょう。

◇寝つくまでは、冷房や扇風機などを上手に利用し涼しくしてあげましょう。(冷えすぎに注意)

◇汗をかきやすい子は背中にタオルを入れて寝かせてあげましょう

食事はバランスよくとりましょう

暑い日が続くと、食欲がおちます。水分ばかり取るとからだがだるくなる場合があります。

◇朝食は必ず取りましょう。栄養のバランスと口当たりのよい食事の工夫をしましょう。

◇水分は水や麦茶でジュースや炭酸飲料はひかえめにしましょう。

からだは清潔にしましょう。

汗をかいたままでは、あせもや肌荒れなどの皮膚のトラブルが生じます。

◇入浴ができない場合でも身体を拭いたり、おしりは洗ってあげましょう。

◇爪を切りましょう。爪が伸びていると、虫さされのところに掻きこわして、とびひの原因になります。



〇〇にさされたら！



ハチに刺された！

①針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く

②毒と血を絞り出すように、水で洗う

③痛みやはれは、氷や水で冷やす

☆軽い時は薬局で相談

☆気分が悪かったり、息苦しい時は、すぐに受診しましょう

毒蛾にさわった！

①毒の毛がついていたら服を脱ぐ

②粘着テープなどで皮ふについた毒の毛を取る

③その後、水で洗い流す

☆はれや痒みがひどい時は、受診しましょう

クラゲに刺された！

①絶対にこすらない

②皮ふに触手がからまっている時は、海水で洗い流す

取れない時は素手で触らず、軍手やタオルでつまむ

③痛みをやわらげるために氷や水でひやす

☆受診しましょう