

気温も湿度も急に上がり、今年も蒸し暑い夏がやってきました。
プールやBBQなど屋外での活動も増えてくるので、細めに水分補給をしてください。
また虫刺されや日焼けなどの肌トラブルの予防やケアもしっかりしていきましょう。



ワンポイントアドバイス

夏は熱中症が最も多くなる季節です。炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。とくに子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいので、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

熱中症になってしまったときの対応

<軽いめまい・頭痛があるとき>

衣類を緩め涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。
塩分・糖分が含まれたイオン飲料(OS-1など)をこまめに少しずつ飲ませましょう。

<全身のだるさ・意識がはっきりしない>

イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら、冷たい濡れタオルで拭く・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなどして体を冷やすようにしましょう。

<40℃を超える体温・意識障害・けいれん・汗が出なくなる>

119番通報し、救急車を呼びましょう。到着を待っている間も体を冷やし続けることが大切です。



熱中症の予防

- ・こまめな水分補給をする。
- ・気温と湿度に合わせて衣類を調整する。
- ・こまめに日陰で休憩する。
- ・屋外では帽子をかぶったり保冷剤で体を冷やす。
- ・車内に子どもを一人にさせない。
- ・ベビーカーを日なたに長時間置かない。

すくすくひろばからのお願い

お部屋の温度・室温管理をしています
が、寝汗をかいたりすることがあるので、
普段より肌着やシャツの着替えを多めに用意してください。



すくすく広場ではお友達と一緒に
おままごとや塗り絵などをして過ごして
います。他にもたくさんのおもちゃが
ありますよ。

先月の利用状況

1日あたり(4~9人)				
鼻副鼻腔炎 咽頭扁桃炎 手足口病 アデノ 胃腸炎 (多い順)				
	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	97人	66人	21人	10人
加古川市	28人	20人	6人	2人
その他の市	12人	9人	1人	2人
合計	137人	95人	28人	14人

