

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です！8月は生活リズムがくずれがちになります。暑さに負けず、夏バテしないように元気に過ごせるようにしましょう。また、水分補給が大切になってきますが、一度にたくさん飲むのではなく、起床時・就寝時・遊びの前後など、汗をかく前にこまめに飲むようにしていきましょう。たくさん遊んで、いっぱい食べ、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね！



夏は熱中症が最も多くなる季節です。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。特に子どもは体温調節が未熟で熱中症になりやすいため、大人が気をつけてあげましょう。また、熱中症は戸外でだけ起こるとは限りません。戸外、屋内にかかわらず、こまめな水分補給、温度管理など適切な対処をし、熱中症を予防することが大切です。

★どうやって予防する？

- ・こまめな水分補給をする
 - ・小さい子どものおしっこの量や回数に気を配る
 - ・気温と湿度にあわせて衣類を調整する
 - ・車内や屋内では適切なクーラーの使用をこころがける
 - ・こまめに日陰で休憩する
- ※ベビーカーは日を遮っていても、地面の熱を受けて熱くなるので要注意！！



★起こってしまった時は？

- ・軽いめまいや頭痛がある場合
⇒衣類を緩め、涼しい所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を、こまめに少しずつ飲ませましょう。
- ・意識がはっきりしないなどの症状がみられる場合
⇒イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら、冷たいぬれタオルで拭く・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やすようにしましょう。
- ・40℃を超える体温、意識障害やけいれんなどの症状がみられる場合
⇒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。



ソフトブロックで
お城が完成！！



集中して
遊んでいます！！
完成まで
あともう少し☆彡

先月の利用状況

1日あたり(0~4人)

咽頭扁桃炎 鼻副鼻腔炎 胃腸炎 クループ 蕁麻疹(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	24人	6人	12人	6人
加古川市	9人	4人	0人	5人
その他の市	0人	0人	0人	0人
合計	33人	10人	12人	11人

病児保育室の詳しいご案内は
こばやし小児科ホームページを
ご覧ください♪
(院長のブログも掲載中！)

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声を
おかけくださいね(〃)