

*子育てのワンポイント

熱中症

熱中症は、真夏の炎天下の中だけでおこるわけではありません。梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。

なってから対応するのではなく、予防することが大切です。もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。

*熱中症を疑う症状は・・・

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、めまい、失神、
筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、高体温など

*熱中症だと思ったら・・・

- ①涼しい場所へ避難します。
呼びかけに薄い時や意識が無ければ直ぐに救急隊を要請します。
- ②脱衣と冷却をします。
- ③水分と塩分の補給をします。水分を自力で摂取できない時は医療機関へ搬送します。
- ④症状が改善しない場合は医療機関へ再診します。

熱中症の疑いがある症状とサインは？



☆のどが渇かなくても、こまめに水分補給をすることに心がけましょう。

☆ベビーカーの中はアスファルトからの照り返しで、おとな以上に暑い環境にいます。注意しましょう。

☆短時間であっても、車の中に子どもだけを残すのは避けましょう。

環境省「熱中症」パンフレット / 「子どもの病気ホームケアガイド」 日本外来小児科学会 編著 参照

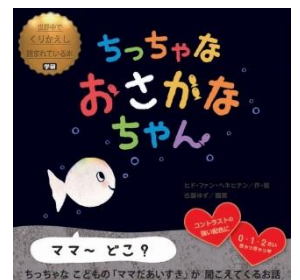
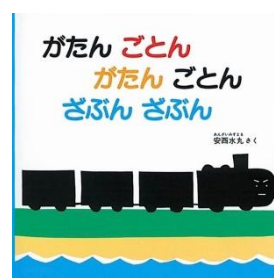
今月の絵本

がたんごとんがたんごとん ざぶんざぶん

安西 水丸/作 福音館書店

ちっちゃなおさかなちゃん

ヒド・ファン・ヘネヒテン/文章・絵 古藤ゆず/訳 Gakken



8月の予定

- ☆ 7日(金) 親子でクレヨン作り体験
- ☆ 21日(金) 水遊び&プール開放
- ☆ 28日(金) 子育て学習会 (保健センター)
「乳幼児の夏の過ごし方&お母さんの健康」
予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。
変更になる場合がありますので、詳細は電話などで確認してください。



今月のわらべうた

ほたるこい
やまみちこい
あんどのひかりを
ちよいとみてこい



今月のうた

<きらきらぼし>
きらきらひかる
おそらのほしよ
まばたきしては
みんなをみてる
きらきらひかる
おそらのほしよ

