



7月のほけんだより

令和7年7月発行
島こども園

いよいよ夏本番です。園では天気が良ければプール遊びをします。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。ご飯をしっかり食べて、お風呂に入りおうちでゆっくり過ごしましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てる。体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
 - ☐ タオルに包んだ保冷剤
 - ☐ ポリ袋に入れた氷水
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

ポイントをまもって、熱中症を防ごう

み

水やお茶などをこまめに飲もう

あそび始める前、外出する前に水分補給。のどが渇く前に飲ませてあげましょう。

む

無理は禁物!

体調が悪いときは熱中症を起こしやすくなります。眠そうなど、また、食欲がなさそうな様子の日は、外あそびをほどほどに。

め

目安は顔色

顔色がよくないときはもちろん、赤いときも要注意。「暑いから赤いのは当たり前」と思わず、顔が赤いときはすぐに休ませましょう。

も

木綿のゆったりした服がお勧め

夏は、汗をよく吸う綿の素材で、えりもとやえり口がゆったりした通気性のよい衣類がよいでしょう。帽子は、首筋まで覆う、つばの広いものを選んで。

水筒を正しく洗えていますか?

水筒は便利な反面、汚れや雑菌がつきやすいものです。毎日きちんと洗えると良いですね。

① パーツを分解する

(パッキンも忘れずに)

② 中性洗剤で洗う

(クエン酸・重曹・酸素系漂白剤も効果的!)

③ しっかり乾燥させる



東京ガス HP より引用

6月の罹患状況

発熱	16名	咳・のど・鼻の風邪	5名
体調不良	18名	胃腸炎(嘔吐・下痢含む)	1名
通院	6名	その他	2名