

ほけんだより 8月号

令和3年8月4日 野上あゆみ保育園

暑い夏の日々が続きます。

保育園では、熱中症予防として、冷房を使い、水分補給をしっかりとしています。熱中症や夏バテ予防のために、食事をしっかり食べ、夜はぐっすり眠る様にし、元気な体をつくりたいですね。

先月、保育園で流行したRSウイルスの感染症は、現在は感染者もなく皆元気で過ごしています。



夏に履くサンダルについて

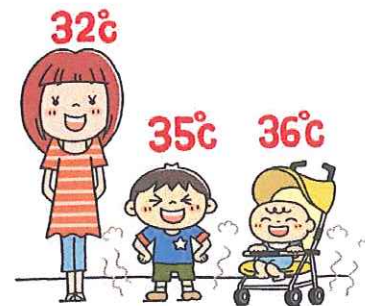
足にフィットしていないサンダルは、足首や足前面の筋肉に負担がかかります。そのため長時間履き続けると足が「蓄積疲労」を起こし、痛みやだるさとして現れます。長時間履く場合は足に合った靴を選ぶようにしましょう。



本格的な夏を迎え、熱中症で救急搬送される方が増えています。また、昨年と比べても今年は多くなっているようです。室内でも熱中症になるため、引き続き注意してください。

- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体を締め付けない服装で、日よけ対策も万全にしましょう

大人が感じる以上に身長の高い子どもは暑く感じています。子どもを連れての外出では子どもの体調に注意しましょう。



夏真っ盛り。海やプールのシーズンになってきました。保育園でも子どもたちの楽しい水遊びが安全に楽しめるように注意しています。子どもは10cmの深さでも溺れると言われていています。子どもと楽しい水遊びをしている時、お風呂に入っている時、少し意識してくださいね

おぼえおいて!!

子どもは静かに溺れます!

これは日本画の中の話

実際と想像がちがうために起こる事故もあります...

想像

- 大きな音
- あばれる
- さわぐ
- すぐ気付く

実際

- 何が起きたか判っていない
- 静か
- だれも気付かない

水におちた猫は想像どおりあはれてさわぐ...

「本能的な溺水反応」といいます。

となりのへたにいるから気付くし大丈夫~

と言わずしかりついていてあげてください。不慮の事故で2番目に多いのが「溺水」です。

乳幼児の不慮の事故で2番目に多い「溺水」。溺れる時、バシャバシャもがくのは映画の世界だけです。溺れた状況を理解できず、もしくは呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく、静かに沈みます(本能的溺水反応といいます)。隣の部屋にいれば目で分かるといったら大間違い。入浴中は気を付けましょう。

佐久医師会 佐久市

子どもが溺れるなど、いざという時に役立つ「救えて!ドクター」プロジェクト 無料アプリ配布中!

Android

iPhone

oishiets-dr.net

@oishietsdoctor

oishietsdoctor

長野県 佐久市医会で作られたポスターです