

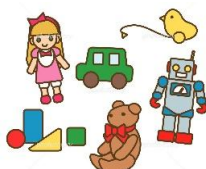


こんにちは！

病児・病後児保育室です！

「急な発熱で仕事を休めない」
「風邪の治りがけでまだ集団生活が心配・・・」
そんなときに、お子さんが安心して過ごせる場所として、病児・病後児保育室があります。
このおたよりでは、季節の感染症や健康情報、ご家庭で役立つワンポイントなどをお届けしていきます。

体調に合わせて
ゆったりと過ごせます

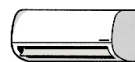


夏は**熱中症**と**夏かぜ**に注意！



暑い季節は、手足口病・ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）などの夏の感染症が流行しやすくなります。また、**熱中症**にも**注意**が必要です。

●ご家庭でできる予防●



□こまめな水分補給

のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう

□しっかり睡眠をとる

疲れがたまると、免疫力がさがりやすくなります

□手洗いうがいを習慣にする

外から帰ったら、せっけんで手洗いをしましょう

□室内はエアコンを上手に利用する

温度・湿度を調整して快適に過ごしましょう



こまめに
水分補給！



「熱中症？」その時に

子どもは体が小さく、地表に近いなど、体温があがりやすい特性があります。熱中症は命にかかわる病気です。適切に対処し、重症化を防ぎましょう。

- めまい
- たちくらみ
- 筋肉痛（足がつる）
- ※ナトリウム欠乏によってこむら返りが起こる
- 多汗
- 手足のしびれ
- 気分不快感

I 度



- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- ※体がぐったりする、力が入らないなど

II 度

自力で水分がとれない
ときはすぐに受診！

- 意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 異常な高体温
- ※呼びかけや刺激への反応がおかしい、まっすぐに歩けない

III 度



救急車を要請！119！

～応急処置～

- 体を冷やす** 服をゆるめ、保冷材や濡れタオルで**首の左右、わきの下、足の付け根**などを冷やす
濡らしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風で体にこもった熱を逃がす
- 涼しい場所に移動** クーラーが効いた室内などで**おお向け**に寝かせる
- 水分摂取** 麦茶や子供用のイオン飲料などを一口ずつ与える
意識がもうろうとしている・嘔吐がある時は飲ませない
- 救急車を待つ間も処置を続ける**

