



8月のほけんだより



夏真っ盛りの今月。熱中症にも十分注意を払いながら、子どもたちが楽しんで過ごせるようにしていきたいと思っています。夏風邪などが流行する時期でもあり、それに加えて新型コロナウイルスの県内感染者数も、以前より大幅に増えてきている状況です。引き続き、お子さんやご家族の体調にお気をつけ頂きますようお願い致します。

<8月の予定>

8月18日(木)~24日(水)

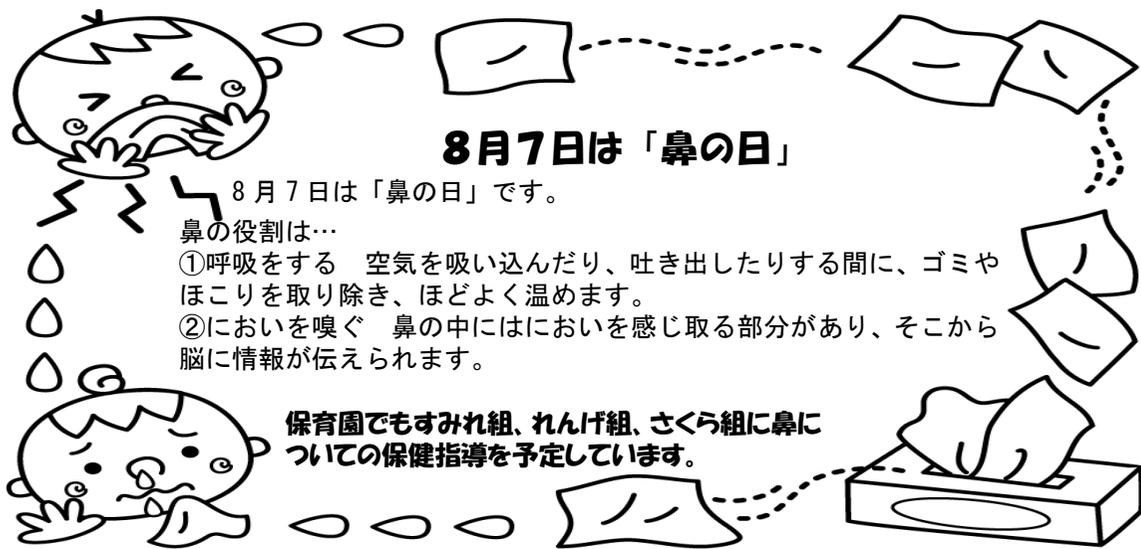
「げんきいっぱいチャレンジカード」で生活習慣の見直しをしましょう!!

すみれ組・れんげ組・さくら組で行います。ご協力よろしくお願い致します。

6月に実施した際には、「メディアの時間が多くなった」「もう少し早く寝るようにしたい」

などのコメントが多くありました。メディアの時間やお布団に入る時間などについて

これを機に改めてお話をして頂き、良い生活リズムをつくるきっかけにして頂ければと思います。



もし鼻血が出たら...

椅子に座り、やや下向き加減で小鼻をつまみましょう。

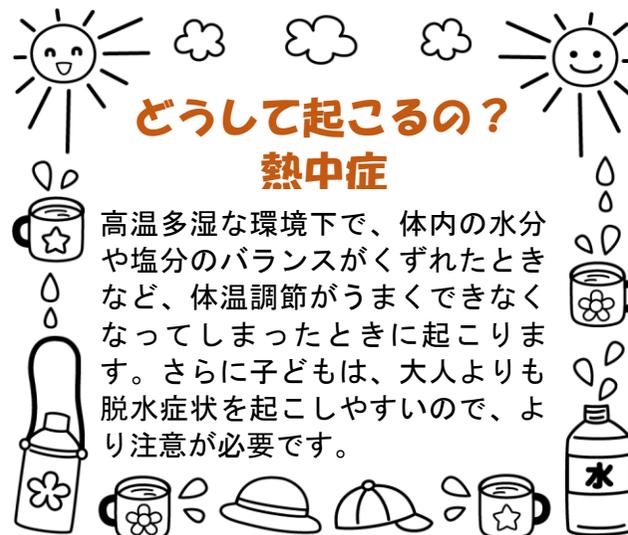
ティッシュなどを詰めると、鼻の粘膜を傷つけたり、

残ってしまった際に感染症の原因になります。



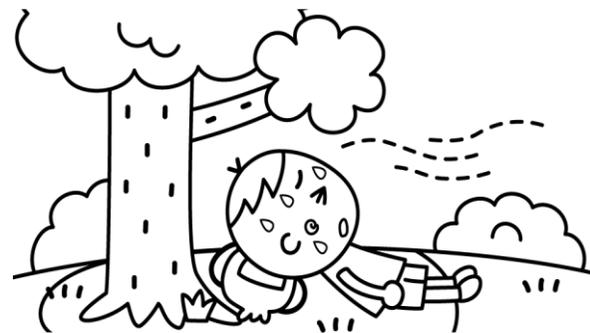
気をつけよう! 熱中症

夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



熱中症にならないために...

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 水分補給をこまめにしましょう
- 日頃から暑さに慣れさせましょう



★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



こんなときは 救急車を呼びましょう

- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、つめ、皮膚が青紫に(チアノーゼ)
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく

