



たんぽぽだより

平成 29 年 8 月号 No. 19

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 0125 - 54 - 2278

夏！真っ盛りの 8 月。

夏休みや休日を利用して家族そろって外出する機会も多くなりますね。生活リズムの変化から体調を崩しやすいので、早寝早起き、快食、快便に心がけ、お子さんの、安全と体調を第一に！楽しい夏の思い出を作ってくださいね。



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

1 飲み方は？

- A 1 回にたくさん飲む
- B 1 回分は少なめに、回数を多く飲む

2 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

3 いつ飲む？

- A のどが渴いたら飲む
- B のどが渴く前から飲んでおく



正しい水分補給は、こまめに少量ずつ飲むことです。炭酸飲料やジュースは、糖分やカフェインが多く、子どもには適いません。水や麦茶がおすすめです。

8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかく

においをかいで、危険から身を守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。



「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、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

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

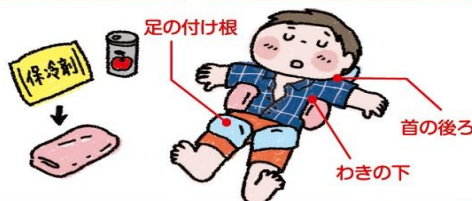
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用の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
 - 冷えた缶ジュース
- 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