

ほけんだより



6月はあじさいがきれいに咲く時期ですね。しかし、雨が多く、
温度・湿度もあがりはじめ、体調をくずしやすい時期でもあります。
体調には気を付けて、雨の季節を乗り越えましょう。
うがい・手洗い等も引き続きお願いします。

2021年 6月

千代田区子ども支援課 看護師 徳永 りべか



熱中症

梅雨時期も気を付けたい熱中症

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいといわれています。

また衣服の着脱・水分補給も一人で行うのがむずかしい
小さな子どもは大人の協力が必要です。

熱中症の主な症状

- 元気がない。
- 体が熱くてぐったりしている。
- 水分を飲んでいない
- 大量の汗をかき、だるそうにしている。
- 他・・・

熱中症を予防しよう

- こまめな水分補給（のどが渇く前に飲む）
- 外出するときは帽子かぶる
- 日陰で過ごすなど暑さを避ける。
- 着る服に気を付ける（速乾・吸水性に優れたもの）

熱中症？と思ったら

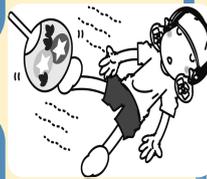


保冷剤などで大きな血管
(わきの下、足の付け根、首のまわり)
を冷やしましょう。

日陰や、風通しの良い場所に移動し、
体を休めましょう。
屋内では冷房機器を使って調整しましょう

スポーツドリンクや経口補水液など、
塩分が入った水分を補給しましょう。

口から飲むことが難しいときは無理に
飲ませず、医療機関を受診しましょう



意識がない、声掛けに反応しない等の症状があるときは、迷わず救急車（119番）を！



熱中症にならないために

* 暑さ対策を工夫しましょう。

衣類・帽子

ゆったりしたもの。
速乾・吸水・通気性の
あるものを着ましょう

室温

エアコンや扇風機な
ど空調をうまく使用
しましょう

日陰

戸外では日陰が多い場所で過
ごしましょう。
移動時も日陰を通りましょう。

車内の気温

車内の温度は短時間で上昇しま
す。子どもだけで車内で過ごさな
いようにしましょう。

* こまめに水分補給をしましょう！

のどの渇きを感じる前
に水分をとりましょ
う。

朝起きた時、お風呂の前後、
運動する前と後は水分をとり
ましょう！

1日に1リットル以上
を目安に水分をとりま
しょう！！



仕上げみがきしてあげていますか？



「歯と歯の間」や「歯と歯肉の間」は大人でも
歯磨きがしにくく汚れが残りがちです。仕上げみがきは、

- ・保護者の方がお子様の歯の点検をする機会になり、虫歯など歯の異常を早く発見できます。

いいこといっぱい仕上げみがきです。ぜひ続けてください。

少なくとも小学校1年生までは、保護者の方が毎晩寝る前に仕上げみがきをしてあげてください。



ごはんをおいしく食べられることが健康のもと！子どもの頃から歯を大事にしよう！

☹️ ~気を付けよう虫刺され~ ☹️

気候が温かくなるにつれ、蚊も多くなってきました。
刺されたかゆみで皮膚を掻くと傷口から菌が入ってしまいます。
流水で流し、冷水タオルやクールパック等で冷やしましょう。
かゆみ止め等適切な塗り薬を使用しましょう。



掻きすぎ
ないでね