

子育てのワンポイント

熱中症について

*大人も子ども、熱中症に注意しましょう。

新型コロナウイルス感染予防でのマスクの着用もあり、熱中症は例年に増して対策が必要になります。気温などの環境条件だけではなく、その時の体調や暑さに対する慣れなどによっても起こります。気温がそれほど高くなくても、マスク着用の為、湿度が高くなっています。人気のない所や「密」が避けられそうな時にはマスクを外してこまめに水分補給を心がけましょう。

*熱中症を疑う症状は・・・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、めまい、失神、筋肉痛、
筋肉の硬直、大量の発汗、高体温など

*熱中症だと思ったら・・・・・・・・①涼しい場所へ避難します。

呼びかけに薄い時や意識が無ければ直ぐに救急隊を要請します。

②脱衣と冷却をします。

③水分と塩分の補給をします。

水分を自力で摂取できない時は医療機関へ搬送します

④症状が改善しない場合は医療機関へ再診します。

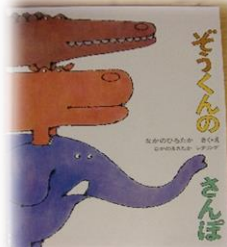


*予防法は・・・こまめな水分補給、涼しい服装、日傘、日よけ帽子、日陰を利用など。

栄養、休養をしっかりととり、早寝、早起きを意識して規則正しい生活を送りましょう。

今月の絵本

- *ぞうくんのさんぽ
なかのひろたか著 福音館
- *きんぎょがにげた
五味太郎著 福音館



今月のうた

*たなばたさま

ささのはさらさら のきばにゆれる
お星さまきらきら きんぎん砂子
五色のたんざく わたしがかいた
おほしさまきらきら 空からみてる

今月のわらべうた

*ももやももや
ももやももや
流れははやい
洗たくすれば
着物がぬれる
は〜どっこいしょ

8月の予定

状況次第で見合わせ場合は
後日、お知らせいたします。

