



発行：すずらん保育所
発行日：令和3年7月31日
担当：看護師 坂本

突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんができ、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。

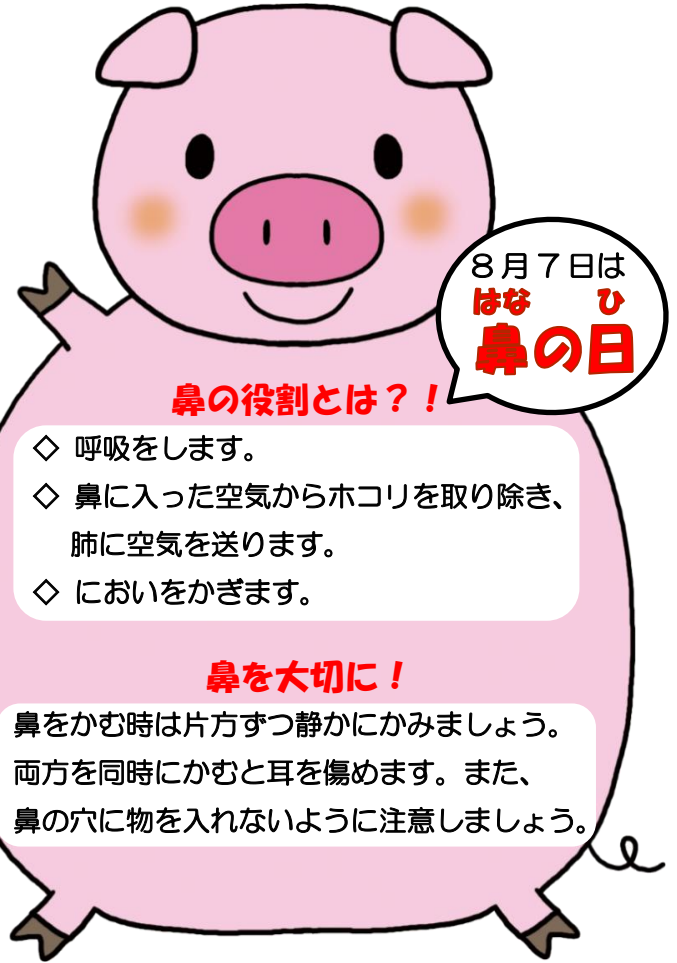


特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。



8月7日は
**はなひ
鼻の日**

鼻の役割とは？！

- ◇ 呼吸をします。
- ◇ 鼻に入った空気からホコリを取り除き、肺に空気を送ります。
- ◇ においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を傷めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！

強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳の頃は特に体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急いで病院へ！

- 唇や皮膚がカサカサしている
- おしっこが普段より少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- 抱っこすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



！ 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



熱中症になってしまったら…

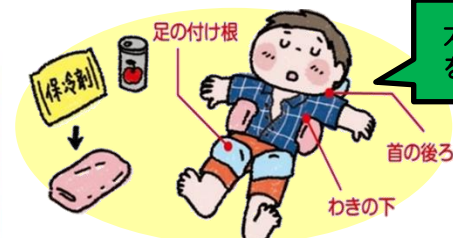
- ① 涼しい場所に移動
- ② 体を冷やす
- ③ 水分を少しずつ与える



体を冷やす時のポイント

- ◇ 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



太い血管の通る場所を冷やしましょう。

麦茶やイオン水（経口補水液、ポカリなど）を飲ませましょう。一度に飲ませず、様子を見ながら。