



発行所：すずらん保育所  
発行日：令和5年7月31日  
担当者：看護師 坂本

## 「熱中症？」そのときに

異変があったらすぐに手当て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拭き、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

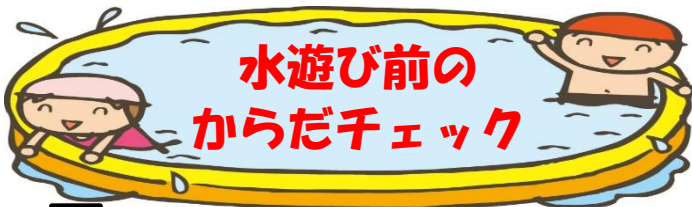
麦茶や子ども用イオン飲料をひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子をみながら。



□冷やしたタオル  
□タオルに包んだ保冷剤  
□ポリ袋に入れた氷水  
などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう！



## 水遊び前のからだチェック

いつもより熱が高くありませんか？

目やにや充血はありませんか？

せき・鼻水は出ていませんか？

食欲はありますか？

前の日はよく眠れましたか？

皮膚に湿しんはありませんか？

全部チェックできなかった人は水遊びを控えるので、お知らせ下さいね。

8月7日は 鼻の日

## 意外と大事な 鼻水のこと

### 鼻水の役割

ウイルスや細菌などをからだの外に流し出す

鼻の粘膜を守る



鼻水の色で体の不調を見極めよう

透明でサラサラとした鼻水 発熱時、アレルギー性鼻炎など

黄色や緑色で粘り気のある鼻水 カゼ、副鼻腔炎など

赤色の鼻水 血が混じっている

鼻水が続くときは、病院へ相談しましょう

## 夏カゼ対策

## 脱水に気をつけて！

夏に流行するカゼ（ヘルパンギーナ、プール熱など）では、高い熱が出るため、水分不足になることも。こまめに水分補給をしましょう。

### 【ちょっとずつ飲ませる】

乳児には、スプーンで水や麦茶、子ども用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。※0～6ヶ月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

### 【飲める物をあげる】

本人が飲みたがる物をあげましょう。元気になったら、通常の飲み物に戻します。

### 【酸っぱい物は避ける】

のどが痛むときは、オレンジジュースなど、酸味の強い物は避けます。

