



令和7年7月30日

しんあい保育園

毎日暑い日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら、楽しい夏休みの思い出を作ってくださいね。

「熱中症？」と思ったら ～意識がある場合～

★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。



こんなときは救急車を

- ☐ 意識がない
- ☐ 水分の補給ができない
- ☐ 呼吸が不規則で脈が弱い
- ☐ 唇、つめ、皮膚が青紫に（チアノーゼ）
- ☐ けいれんを起こしている
- ☐ 熱が下がらず、ますます上がっていく

救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。



【爪を切って清潔に過ごしましょう！】

プール遊びや水遊びが始まっています。乳幼児のやわらかい肌を傷つけないように、手だけではなく、足の爪も切るようにしてください。深爪に注意しながら、こまめに切るようにしましょう。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない