



暑い夏がやってきました。日々熱中症警戒アラートが発令されており、暑さ対策・紫外線予防が大切になってきます。食欲も落ちやすい季節ですがたくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気を付けなければいけません。



子どもの夏バテについて



症状：食欲不振・元気がない・ぐったりしている・寝起きが悪いなど様々な症状があります。

原因：体温調節のコントロールがうまくできなくなることで、脱水や自律神経の乱れが起こってしまうこと

対処：ビタミンB1を多く含む食材(豚肉)、たんぱく質(卵、大豆製品、魚)、ナトリウム・カリウム(梅干し・味噌)、クエン酸(柑橘類)の食事を摂取するようにしてください！こまめに水分補給をする。麦茶や塩分を含んだ飴玉などを一緒に摂取してください！（塩分は大量摂取はNG）

熱中症にもつながるので、嘔吐や大量に汗をかいている・手足のしびれなどあれば病院受診をするようにお願いします。

紫外線予防方法



日陰をうまく利用する。外に出ているからといって常に太陽を浴びている状態は危険なので、日陰も利用しながら遊ぶようにしましょう



服装を工夫する。帽子の着用・通気性の高い長そでを着用することで熱中症予防にもつながります。



子どもにあった日焼け止めを使用する。SPFが高いものほど肌への刺激が強くなります。せっけんできれいに落とせるものや子どもに使用できるなど記載している日焼け止めを使用するようにお願いします。（当所では日焼け止めを塗布する行為はしていませんのでご理解をお願いします。）

ゆっくり
治す

水いぼ

水いぼがあるときは……

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかることもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切つて。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

「水いぼ」って？

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



肌と肌が触れ合ううつことがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



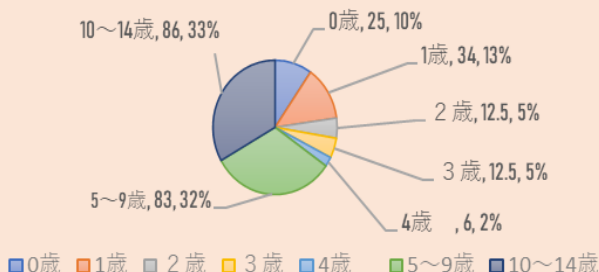
夏の不慮の事故に注意！



子どもの自然水域での不慮の事故は多く、近年増加傾向にあります。夏になり海など外出する方も増えてきていると思います。命を守るために大切なポイントを確認してください。

- ①目を離さない ②単独行動は避ける
- ③「立ち入り禁止」の場所へ近づかない
- ④ライフジャケットの常時着用 ⑤連絡手段の確保
- ⑥体調が悪い時は無理をしない

溺水事故の発生年齢



■0歳 ■1歳 ■2歳 ■3歳 ■4歳 ■5～9歳 ■10～14歳