

水の事故に気を付けよう！

水の事故は海やプール以外に家の中でも多く起きています。小さなお子さまは足腰がしっかりしておらず、体のバランスをとることが難しいため顔が水につかった時にすぐに体勢を直すことができません。そのため、鼻と口を覆うだけの水があれば、数cmの水位でも溺れてしまいます。また声や音を出さずに静かに溺れることもあるので注意が必要です。水の事故は浴室、トイレ、洗濯機、洗面器の水、生き物の水槽などでも起こります。

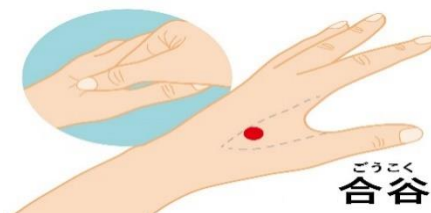
戸外でも、お子さまは体と比較して頭が大きいので、池や水路をのぞき込んでいる時などにバランスを崩して、水の事故につながる場合があります。

水辺に行く時は、ライフジャケットなどを着用し、お子さまから絶対に目を離さないようにしましょう。



おしえて♥ ナース 目の疲れに効くツボは??

目の疲れに効く【合谷（ごうこく）】というツボがあります。場所は、親指と人差し指の交わる場所（少し人差し指寄り）です。万能のツボと言われ、頭痛、肩こり、歯の痛み、鼻づまりにも良いとされており、またメンタル面でも気分の落ち込みや集中力が続かない、イライラする時などにも効果的だそうです。ツボにゆっくり圧を加えて、少し痛みを感じる心地良いくらいの強さで5秒程度キープします。もう少し刺激が欲しい場合は更にゆっくり円を描くのもおすすめです。



敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園 Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077
敬愛きたの保育園 Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
お気軽にお尋ねください。
健やかな子は敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiaigakuen

けいあいがくえん

健やかな子

保健編3号
令和5年度
7・8月号



熱中症に
注意しよう！！

水の事故に
気を付けよう！

おしえて♥ナース
目の疲れに
効くツボは??

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

熱中症に注意しよう！！



熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていない時でも発症し救急搬送されることがあります。今年の7月と8月は猛暑日の頻度が増える可能性があることが予想されているので、熱中症には注意が必要です。

◇予防◇

- ① 扇風機やエアコンで温度調節をする。
- ② 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。



- ③ 日傘や帽子を活用する。
- ④ 通気性の良い衣服を着用する。(吸湿性・速乾性のあるもの)
- ⑤ バランスの良い食事を摂取する。
- ⑥ こまめに水分・塩分補給を心がける。
- ⑦ 暑い時や体調の悪い時は無理をしない。



◇症状◇

<軽症>

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗

<中等症>

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、脱力感

<重症>

まっすぐ歩けない、応答がおかしい、けいれん、意識障害

◇応急処置◇

1. 涼しい場所に移動し衣服をゆるめ寝かせる
エアコンが効いた室内など涼しい場所に移動し、衣服のボタンやベルトを外す。
2. 身体を冷却する
保冷剤やタオルで首、わきの下、太ももの付け根などの太い血管を冷やす。肌に水をかけるのも効果的。
3. 水分・塩分補給をする
経口補水液やスポーツドリンクがおすすめ。



※症状が軽症から中等症で、水分が摂取できない場合や、症状が良くならなければ病院を受診する。

★重症の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



[効果的なからだの冷やし方]

