

6月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和4年度 第3号

梅雨の季節がやってきます。天気の変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



6月4日から10日は『歯と口の健康習慣』です
～いただきます 人生100年 歯と共に～

お家時間が増えたことで、おやつを食べたりジュースを飲んだりする機会が増えたかもしれません。甘いものを食べたり飲んだりすることが頻繁になったり、口呼吸になったりすると、虫歯の発生リスクが高くなるとも言われています。小さいお子さんは、すみずみまで上手に歯みがきが出来ないので、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。気になることや、心配なことがある場合は、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

熱中症に注意しましょう

熱中症は、日射病と熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い日光にさらされたことが原因で、熱射病は高温多湿な場所に長時間いたことが原因です。

子どもは、体温調節が未熟なため、熱中症にかかりやすい傾向にありますので注意しましょう。

《症状と手当》

めまいがする、顔色が悪い、吐く、頭が痛い、お腹が痛い、全身がだるい、けいれん…など、熱中症の症状がありますか？

はい

はい

呼びかけに応えますか？

いいえ

- ・涼しいところへ避難させる
- ・水分、塩分を補給する
- ・体を冷やす（首、わきの下、大腿部の付け根を冷やすと効果的です）



命の危険がせまっている
救急車を呼び

回復の兆しがなければ、**病院へ**

回復しても、日頃の様子と異なる場合は、**病院へ**

救急車を待つ間、涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、体を冷やす

※熱中症環境保健マニュアル 2022(環境省)参照

予防がもっとも大切です

- ・帽子をかぶり、風通しよく涼しい服装にする
- ・炎天下での激しい運動をさける
- ・汗で失われた塩分と水分を補給する
- ・寝不足など体調不良のときは運動をさける
- ・車中に子どもを置き去りにしない
- ・ベビーカー内は地面からの照り返しで暑い
ため、涼しい時間に散歩する

◎水筒について <注意>

- ・水筒は、持ちかえったら洗剤等で丁寧に洗い、乾かしましょう
- ・飲み口は特に丁寧に洗いましょう
※水筒の中で雑菌が繁殖しないよう、乾燥させることが大切です

