



子育て支援

さくらんぼ だより 8月号

NO.4

学校法人矢作学園

橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

日に日に暑さが増してくる今日この頃。熱中症に気をつけて、元気に過ごしましょう。

<気をつけたい熱中症 Q&A>



Q1 熱中症とは？

A、体に熱がこもり、ぐったりした状態になる。生命の危機にさらされたりする事もあります。子どもは大人よりも水分の比率が高いので、脱水症状を起こしやすいです。

Q2 熱中症の危険信号は？

A、顔がほてって赤い。または顔面そう白。いつもより元気がない。大量に汗をかいている。暑いのに汗をかいていない等、普段と違った様子が見られたら、早めに対応しましょう。

Q3 熱中症の前兆かなと思ったら、どうすれば良い？

A、体を冷やして、水分補給をする。エアコンの効いた部屋で体を冷やし、水や麦茶、イオン飲料で水分補給をしましょう。ジュースは糖分の摂り過ぎになるので、気を付けましょう。

Q4 予防するには？

A、こまめな水分補給と休養が大切です。イオン飲料は顔がほてって元気がない等、なんらかの症状が見られた時だけにしましょう。塩分等が足りている子どもには、過剰摂取になり、かえって体に良くないです。麦茶や水で水分補給をし、遊んだ後はゆっくり休息しましょう。

30～1時間に一度くらいは、水分補給をするよう、心がけましょう。特に汗をよくかく子には、注意が必要です。



今月のおすすめ絵本

☆「ちびだこ たこらす」

文・安江 リエ 絵・いまき みち

☆「がちゃがちゃ どんどん」

作・元永 定正
出版社・福音館

