

暑くジメジメした日が増えてきていますが、こどもたちは夢中になって遊んでいます。蒸し暑さや、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康で楽しく過ごせるよう睡眠や食事、皮膚の清潔に気を付けてあげたいですね。たくさん遊んだ後はおうちでゆっくり過ごして疲れをとるようにしましょう。

こどもの脱水に注意！



乳幼児は身体の70%が水分だと言われています。体温調節機能が十分発達していないにも関わらず、代謝が活発であるため脱水を起こしやすく注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- ・汗をたくさんかいている
- ・のどが痛く、水分がとれない
- ・食欲がなく、水分もとれない
- ・嘔吐や下痢をしている

初期の脱水のサイン

- ・トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- ・汗をかいていない
- ・唇や皮膚が乾燥している

脱水のサインが見られたら

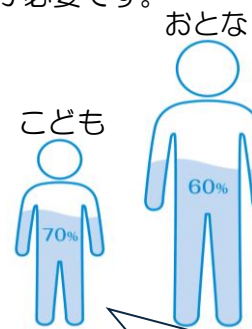
- ・経口補水液（またはスポーツドリンク）をずつ飲ませる

脱水にならないために

- ・外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- ・汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

脱水が進行すると

- ・顔色が悪い
- ・ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- ・体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



【脱水で出てくる症状】

- 2%減る⇒喉の渇き、運動能力の低下
- 3%減る⇒強い喉の渇き、ぼんやり、食欲不振
- 4~5%減る⇒疲労感、頭痛、めまい
- 10%以上⇒死に至ることも

引き続き【手足口病】にお気をつけください！

6/6～継続して県内全域に警報が出ています。

園内でも流行っていますのでご注意ください！

今期の手足口病は**症状の出方が強く、38℃以上の発熱や、発熱したあと全身に色濃い発疹が出てくる**ことが多い印象です。



今月の身体計測

7月16日（火）うみ・めだか・ほたる

7月17日（水）かもめ・そら・さくら

