



7月号

お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます↓



ジメジメした梅雨時期を快適に過ごすためには、風通しがよく汗が吸収しやすい服装を選べると良いですね。また、ぬるめのお湯による入浴をすることで、肌トラブルを未然に防ぐこともできます。そして、十分な睡眠を取りながら元気に過ごしましょう。

【子どもを熱中症から守るために】

まだ意思疎通が難しい乳児や、遊びに夢中になってしまいがちな幼児は、気づかぬうちに熱中症になってしまう危険性があります。子どもの熱中症を未然に防ぐために、大人が実践すべき熱中症対策のポイントを7月・8月連続でご紹介します。



水や麦茶での水分補給が基本ですが、大量に汗をかいている場合は子供用経口補水液などで塩分なども補給できるようにしましょう。

こまめな水分補給をするポイント



一度にたくさん量の水分を補給すると、体に負担がかかります。活動をする前後など、のどが渴いたと自覚する前に水分が取れるようにしましょう。



環境整備による事故防止①

【口に入れると危険なものが手の届くところにありませんか？】

実物大

子ども達は、玩具のほかにも大人が使っている生活用品に興味があり触ったり、口に入れたりしながら確かめて遊びます。飲み込めるものがないか家族みんなで確認してみましょう。

家庭では、電池・薬・洗剤ジェルボール・化粧品などを口に入れる誤飲事故が見られています。また、菓子を包んでいたシート類も口に入れてしまうことがあります。これらの物が手の届く所や取り出せる場所にないか点検しましょう。



足立区発行の母子手帳に添付している誤飲チェックスケールです。

最大口径39mm

最大口径 39 mmと口からのどの奥までの長さ 51 mmの大きさの物は子どもの口の中に入ります。

口からのど 51 mm