

ひまわりだより



今年は災害レベルの猛暑日が続き連日ニュース番組を騒がせています。暑い季節を上手に過ごすコツを覚えておきましょう。小さい子どもたちにとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。活動と休息バランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。また、6月号でご紹介した感染症が流行する時期でもあります。ご家庭でも喉の痛みからくる風邪症状にご注意ください。

室内の温度調節について

室内にいても熱中症になることがあります。節電や省エネも大事ですが、この猛暑を乗り切るためにはクーラーを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと空気が循環して室内の温度が一定に保たれます。眠る時は、クーラーや扇風機の風が子どもの身体に直接当たらないように工夫しましょう。設定温度は**27～28℃が適温**。外との**温度差は5℃**が望ましいと言われています。時々、子どもの手足を触るなどして、冷えすぎていないか確認できると良いです。もちろん、水分補給も忘れずに♪

虫に刺されたらどうする？



★はれや痛みが強い
ひどくはれて、かゆみや痛みがひどい場合は、皮膚科または小児科へ

★ムカデに刺された
指でつまんで毒を出し、患部をよく洗って、皮膚科か外科へ



こんな虫に要注意

～毒のある虫～

- スズメバチ
- ミツバチ
- ドクガ
- チャドクガ
- アブ
- ブヨ(ブユ)

虫に刺されたときの応急手当て

●ハチに刺された



- ①針が残っていれば抜く
ハチの針が残っていたら、とげ抜きでそっと抜き毒を口で吸いだす。
- ②よく洗って軟膏を塗る
流水でよく洗い、虫刺され用の軟膏(抗ヒスタミンまたはステロイド)を塗る。
- ③冷やす
はれたり、かゆみがあるようなら、保冷パックや冷たいタオルで冷やす。

●毛虫・ドクガに刺された



できるだけこすらないようにして、セロハンテープなどで毒針をはがし取る。流水でよく洗い流し、虫刺され用の軟膏を塗る。

●蚊やブヨに刺された



- ①洗って軟膏を塗る
刺されたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟膏を塗る。
- ②掻かないように、ガーゼか絆創膏を
我慢できずに掻いてしまう場合は、ガーゼを当てる。絆創膏はかぶれる場合もあるので、皮膚の弱いお子さんは要注意。