



第99号 2024.6 発行

すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



色々な制限が解除され、心地よい日差しと共に、子ども達の笑顔があちらこちらで溢れ出し、微笑ましいですね。暑い日も日に日に増え、体が暑さに慣れないうちは熱中症の危険もあるため、充分にお気をつけください。



強い日差しにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日差しが強いのは、午前10時ころ～午後2時ころ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

服装にも暑さ対策を

風通しの良い服を選び、帽子はつばの広いものを。

こまめな水分補給

水分の量を30分を目安に、こまめに飲ませます。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。

涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて、体にこもった熱を逃がす。

水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



- ☐ 冷やしたタオル
- ☐ タオルに包んだ保冷剤
- ☐ ポリ袋に入れた氷水



などを挟んで冷やすと効果的

ある日の保育室

子ども達の作品がお部屋を明るくしてくれます。



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>