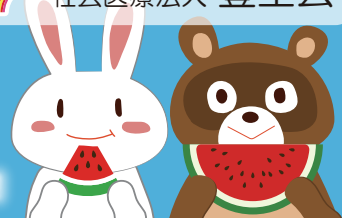


すこやか通信

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!



昨年の夏同様、今年も北海道の夏とは思えないほどの蒸し暑さですね。まだまだ暑さが続きそうです。熱中症も含め、体調管理お気を付け下さいね。

「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。

- 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



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



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!



暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



8月7日は鼻の日

鼻にはおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかぐ

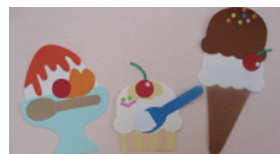
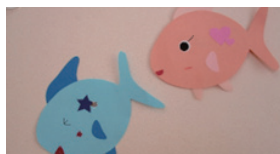
危険から身を守る働きがあるほか、においを楽めます。

声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

ある日の保育室

体調回復期のお子さん、様子を見つづ製作を楽しんだりもしています。



(札幌市病児保育事業)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>