



令和元年7月1日

白鳩保育園

保健衛生係

☆爪はきれいかな！？☆ 爪が長いと・・・(>__<)

子どもの爪は大人に比べて、とても小さく薄いです。この薄い爪が子ども自身やお友だちを傷つける凶器になることもあります。また、虫さされや肌の痒みをかき壊して「とびひ」になる危険もあります。プール活動も始まりますので、爪のチェックをお願いいたします。

☆爪ケアのポイント☆

爪の手入れの目安は、一週間に一回程度です。お風呂上りの爪が柔らかい時が切りやすいです。

自分を守るため、お友達を傷つけないためにも、こまめに爪の長さをチェックして頂くようお願いいたします。



※低年齢ほど危険な熱中症※

汗がかけなくなることで体温調整が出来なくなるために熱中症が起こります。特に0,1,2歳の頃は、体温調節の機能が未熟で代謝も活発なので、多くの水分が必要です。

🌀「熱中症？」そのときに、、、🌀子どもに異変があったらすぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

① 涼しい場所に移動する

風通しの良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はずす。

② 体を冷やす

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



- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的！



③ 水分を少しづつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などを少しづつ与える。一度に飲ませず様子を見ながら。

経口補水液 OS-1 (オーエスワン) がおすすめです。

脱水を引き起こしたときは、水分だけでなく電解質と塩分の補給も必要になります。市販されている OS-1 には、全てが含まれているため、より効率よく脱水症状を改善できるといわれています。