



大塚医師より

みなさんこんにちは。今年も暑い夏がやってきます。年々暑さがきびしく屋外だけでなく屋内でも熱中症が起こりやすくなります。子どもは体温調節が未熟なため、大人が調節してあげることが大切です。

★室温は **26~28℃**・湿度は **50~60%**が目安
湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。エアコンや扇風機などを併用し、空気を循環させましょう。



★**熱中症の初期サイン**に要注意！！

- ・顔が赤い、青白い
- ・機嫌が悪い
- ・汗が少ない又は多すぎる
- ・ボーっとしている

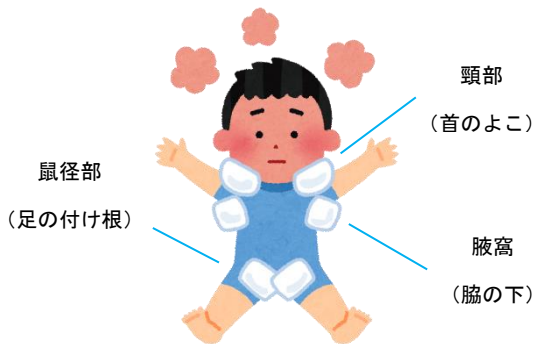


など

少しでも様子がおかしいと感じたら、涼しい所で休ませて水分を摂らせてください。

保護者が気付く小さな変化が熱中症予防になります。

熱中症の場合に冷やす体の部位



太い血管が通る部分を冷やすことで、体の熱を硬く下げることができます

夏のスキンケア

汗をかいた後はこまめに拭いたり着替えたりして皮膚を清潔に保ちましょう。かゆみや傷をかき壊すと、とびひの原因になることがあります。

小児科外来より

皆さん、新しい環境での生活いかがお過ごしですか？

この3か月は、コロナ・インフルエンザ・胃腸炎・溶連菌など感染症はあったものの大きな流行には至りませんでした。

これからやってくる梅雨や夏の暑さを乗り切るため、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

熱中症対策やスキンケアが大事な時期でもあります。快適に過ごせるよう、普段の生活を工夫してみてください。

★小児科医師の不在にて休診日があります。

病院ホームページに掲載していますので、事前にご確認をお願いいたします。

夏を元気に過ごそう！



帽子をかぶりましょう
直射日光から肌を守ります



水分をとりましょう
こまめに水分補給をして脱水を防ぎましょう



汗をかいたら拭きましょう
汗を放っておくと、あせもや肌トラブルの原因になります



UVケアも忘れずに
日焼け止めや日傘、長袖などで、紫外線から肌を守りましょう

独立行政法人地域医療機能推進機構(シエイコー) JCHO 秋田病院

病児保育室はっぴい

〒016-0851 秋田県能代市緑町 5-22 3階ナースステーション隣り

T E L (代表) 0185-52-3271 (予約・問い合わせ) 090-8924-4253

アドレス happy@akita.jcho.go.jp

※メールでの予約対応はいたしません

★次回9月発行予定★