

# くれよんだより

だんだんと暑い日が増えてきましたね。本格的な夏の季節もすぐそこまできているようです。夏の暑さに負けず元気に過ごせるよう、しっかりと栄養と睡眠をとり体力を蓄えましょう！

## 熱性けいれん

熱が急に高くなる時におこり、一度けいれんをおこした子の半数近くはまたけいれんをおこすことがあります。多くは数分間で止まるので落ち着いて対応しましょう。

### ●けいれんをおこした時の対処法

- ・嘔吐することもあるため、体を横にして吐いたものが喉につまらないようにしましょう。**\*上を向いて寝かせると、嘔吐したものが気道に入り窒息することもあるので危険です。**
- ・舌を噛むことはないの口の中に指や箸などを入れないようにしましょう。
- ・大声で呼んだり体をゆすったりおさえついたりなどはしないようにしましょう。
- ・呼吸がしやすいように衣類やオムツはゆるめましょう。
- ・けいれんが始まってから何分続いているか確認しましょう。けいれん時の様子もよく見て、後で主治医に詳しく伝えられるようにしておきましょう。

※けいれんが止まったら主治医に連絡してください。

※けいれんが5分以上続くようなら、けいれんの途中で必ずすぐに連絡してください。

## 熱性けいれんの再発予防について

けいれん予防の坐薬を処方されることもあります。詳しくは主治医の先生と相談してください。

## 暑さに負けない体をつくるため

### 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保つようにしましょう。あせもやおむつかぶれの予防になります。

### 冷たいものをとりすぎない

アイスや冷たい飲み物はとりすぎると胃に負担がかかり夏バテの原因となってしまいます。クーラーも同様で体を冷やしすぎないようにしましょう。

### ご飯をしっかり食べよう

朝・昼・夜ごはんをしっかりとりましょう。夏野菜はビタミン類をたっぷり含み水分補給にも役立ちます。



## 夏場のマスクについて

夏場のマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。そのため屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合はマスクをはずして休憩することも必要です。また、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけ、たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液等も取り入れましょう。

## 夏のおすすめ絵本紹介



ばけばけばけばけばけたくん **かくれんぼの巻**  
くいしんぼうなばけたくん。今日も商店街でつまみぐいをし  
またまたばけちゃった！どこにいるか探してみよう！

### あつい あつい

あついあつい夏の日。日陰を探して歩くもたくさんの動物の影が、なんの動物の影か一緒に考えながら最後にでてる海のシーンが夏にぴったりなお話となっています。



## 新任保育士紹介



入舟

午前中だけの勤務ですが、お子さんがゆったりと過ごせるように関わります。よろしくお願ひします。

\*お問い合わせはこちらまで\*  
病児保育室くれよん  
電話 0893-57-9377  
ホームページ  
<http://okubo-kc.jp/childcare/>