



8月 おひさま子育て通信



令和8年8月発行
西葛西おひさま保育園

毎日、暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか？今年も猛暑で、熱中症や脱水症にかかる人も多いようです。こまめに水分補給と休養をとるようにしましょう。今後も感染症対策に気を付けながら開催を行っていきたいと思いますので是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。

脱水症状のサインを見逃さない

軽症であればこまめな水分補給で回復しますが、下記を参考に、複合的に見て状態が悪いと感じた場合、**至急病院へ行きましょう。**

大泉門が引っ込む
(重症の場合)
あきらかに陥没している。



脈が早くなる



目がくぼんでいる
(重症の場合)
眼球が奥に引っ込んで
いる。



水分を欲しが
る



手足が冷たい



顔色が悪くなる

悪化すると、青白くなり
けいれんを起こします。

肌がカサつく



舌・口の中が乾いている



泣いても涙が出ない



機嫌が悪くなる



体重の減少
軽傷の場合
5%未満の減少
(重症の場合)
10%以上の減少



おしっこの量が減る
または出ない
(重症の場合)
量が減り、
色が濃くなる。



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する



9月8日(火) 10:00~11:00

「十五夜製作」

手形スタンプをして、
可愛い十五夜製作をしましょう！
お電話でご予約お持ちしております。

03-3688-9892



ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>