



ほわほわ だより




夏本番！！暑い日が多くなります。

気温や湿度が高いと体調が崩れがち、朝ご飯をしっかり食べて水分補給を心がけましょう。早寝・早起き・生活リズムを整えましょう。

熱中症に気をつけろ！！


軽度

- ・めまい
- ・汗が止まらない
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛、足がつる




中等度

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・だるい
- ・めまい



重度

- ・けいれん
- ・意識がない
- ・体温が高い
- ・歩けない



熱中症かな？と思ったら・・・。

- ・涼しい場所に移動して休む。
- ・衣服をゆるめ、体を楽な状態にする。
- ・体を冷やす(脇・首・足の付け根)
- ・水分・塩分 補給



流行る病気

流行性結膜炎 (はやり目)

症状

- ・結膜が充血
- ・目がかゆくなる
- ・目がゴロゴロする
- ・涙が多くなる

流行性結膜炎

症状

- ・38℃～39℃の発熱
- ・喉の痛み
- ・結膜炎



ヘルパンギーナ

症状

- ・38℃～39℃の発熱
- ・喉の痛み
- ・喉の奥に水疱ができる



手足口病

症状

- ・手や足に水膨れじょうの発疹

アタマジラミ

症状

- ・激しい頭のかゆみ



問い合わせ
 養父市病児保育センター
 ほわほわ
 ☎079-666-8307