

社会福祉法人ナミの会 西東京市立（ほけん）保育園 2017年8月1日（火）発行

梅雨は明けにのけら...と迷いながらも、夏祭りも毎日のプール遊びも晴れに恵まれ存分に楽しんで7月だったよな気がして。7月前半は夏祭り一色ムードで、思わぬ口ずさんだ歌や拍子に合わせて盆踊りや太鼓の振りを見せてくれる姿が可愛らしく、真似るかに感動させられました。

暑さに負けず、元気にみんなの夏を過ごしていきなさいですね。

今日もよくお原っぱしり。

## 特集 安全に夏を過ごそう

家族と出掛ける機会が多い8月。

虫刺され、熱中症、湧水... 気を付けていなくてはいけません。

行き先別に気を付けていなくてはいけません、安全に楽しく過ごしていきたいと思います。

### 自然へふれる

野山・キャンプなど



虫刺され、植物がぶれの心配が...

- 予防: 白い長袖帽子 ← スズバチは黒や黄色を攻撃する習性があり、長袖で長ズボン ← 露出を少なくすることで虫刺され、植物がぶれの予防に、フジのスイカズミを着る ← ハチを惹き寄せない、シューズと靴下は必ず履く ← 甘いニオイはハチを誘います。

万が一 虫に刺されてしまったら...  
<ハチに刺された>

- ① 針が残ってれば抜く
- ② 流水で洗い虫刺され軟クを洗う
- ③ 冷やす



<毛虫・ドクガに刺された>

- ① テーパーで毛とトリ除く
- ② 流水で洗い虫刺され軟クを洗う



<蚊・ブエに刺された>

- ① 洗って軟クを洗う
- ② どのしも換えてしまつ時は、ガーゼ等で覆つてもOK



### 屋外で遊ぶ

プール、動物園、遊園地など  
脱水、熱中症の心配が...

- 予防: 屋外へ出る時は必ず帽子をかぶる  
外へ出る時間帯・長さには気を配る  
よめに水分補給を行う

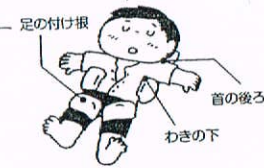


万が一 熱中症かもと思ったらまず...

熱中症とは高温・多湿の状況で起る様々な全身症状です。場合によっては命に危険が伴います!!  
三つの症状は熱中症のしるしです  
口唇や皮膚が乾燥している 口おしこがべたべた 口体がぼけている  
口暑いの汗がかいていない 口顔色が赤い or 青白い

- ① 涼しい場所へ移動させる
- ② 体を冷やす
- ③ 水分を少しづつ摂る

<体を冷やすpoint>



タオルに塩ビ保護剤を冷たい塩ビシートで冷やすと効果的  
ぬれたタオルでもOK

### 水へふれる

プール、噴水、川、海など  
湧水作り、鼻と口を水で覆われ窒息の心配が...

- 予防: 子どもの目と鼻を保護する

万が一、水の事故に巻き込まれてしまったら...

- ① 救助者の安全を確保する  
助ける人がさらに巻き込まれることが多いので、監視員や救急隊の援助を受けることが大切
- ② 意識があればの確保  
1分間が119番。\*心肺蘇生法を行えば即実施する。  
意識があれば、必ずのうたげへ。  
\* 肺に水が入ると肺炎を起す場合がある。  
胃に入った水は、吐かせません!

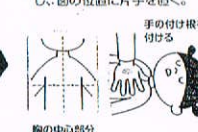
1. 肺のマッサージ (1分未満)  
呼吸がなければ、目の位置に指を2本置く。



胸の厚さの1/3の深さまで、胸骨を圧迫する。  
指を立てたまま押す



2. 肺のマッサージ (1分以上)  
呼吸がなければ、ひじを伸ばし、目の位置に片手を置く。



胸の厚さの1/3の深さまで、胸骨を強く圧迫する。  
胸を曲げずに押す



### 8月の保健行事

22日(火) 身体計測 (水組) 23日(水) 身体計測 (水組~月組) 30日(水) OJ健診 (水組)