



ログさんち 子育て情報板

Let's study English!

ベンジャミン先生の「エンジョイ☆イングリッシュ」の中から簡単な英語を紹介します。今回は「feelings (気持ち)」です。おうちでぜひ使ってみてください。



ホット
Hot!
(暑い)

コールド
Cold...
(寒い)

ハッピー
Happy!
(うれしい!)

サッド
Sad...
(悲しい)

ハングリー
hungry
(おなかがすいた)

サースティー
Thirsty
(のどが渇く)

アングリー
Angry!
(怒った)

スリーピー
Sleepy...
(眠い)

Theme of this month
《 feelings 》

ログさんちでは、毎月「エンジョイ☆イングリッシュ」を開催しています。簡単な単語を使った手遊びや童謡などを通して、楽しく英語にふれあうことができます。乳幼児期から参加してみませんか？

ほけんだより

4. 熱中症

◆子どもは大人より体温調節がうまくできません。子どものサインを良くして予防しましょう。



こまめな水分補給

水分補給は通常、水や麦茶でかまいませんが、外遊びなどでたくさん汗をかいたときは経口補水液もおすすめです。

経口補水液の作り方

- 材料
- ・水 (湯さましても可)1ℓ
 - ・塩3g (小さじ1/2)
 - ・砂糖40g (大さじ4と1/2)

※市販の経口補水液を常備して、熱中症が疑われる時には使いましょう。

温度・湿度管理をする

温度と湿度をこまめにチェックします。エアコンをつけていても、窓際などは高温になるので、サーキュレーターなどで冷風を循環させるほか、高温になりやすい場所に子どもが長いいないよう、注意します。



- ☆冷やす箇所☆
- ・首
 - ・わきの下
 - ・太もものつけ根

熱中症が疑われるときの対応のしかた

いつもと様子が違う場合は、熱中症の可能性があります。

- ・生あくびをしている
- ・いつもより元気がない
- ・ぐったりしている
- ・会話がうまくかみ合わない
- ・頭痛、吐き気、嘔吐がある
- ・熱がある
- ・顔面蒼白
- ・足が痛いという (ふくらはぎがつっている)

- ①風通しのよい場所や、涼しい場所に移動させて休ませる。
- ②保冷剤をタオルで巻いたものなどを、太い動脈の部分に当てて体を冷やす。
- ③熱を測る (様子を見ながら 30 分ごとに測定するのがよい)。
- ④水分をとらせる (経口補水液を少しずつ飲ませるのがよい)。

こんな時はかかりつけ医に相談

または救急車を呼ぶ

- 40℃以上の高熱
- けいれん
- 意識がない