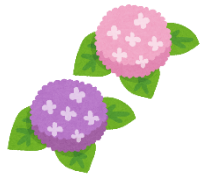




# ほけんだより

学校法人 大城学園 読谷こばと幼稚園 No.3



この時期は、湿度が高い事から、感染症や熱中症になりやすく、体調を崩しやすいので、バランスの良い食事やたっぷりと睡眠をとるように心がけましょう(^^) / また、普段から運動や入浴で発汗の習慣を身につけておく事で、体が暑さに備える機能が高まります。ご家庭でも実践してみてください(^^) ♪

## 熱中症



熱中症とは、主に湿度の高い梅雨時期から夏にかけて環境に体が適応できない事で起こる様々な症状の総称です。

確かな知識をもって、自分の命や、大切なお子様の命を守りましょう！

### 熱中症を疑う症状と重症度

#### 重症度Ⅰ

ふらふらする

元気がなくなり、ぼんやりする



止まらない大量の汗

やたらと飲みたがる

筋肉の痛みや硬直がある

！直ちに応急措置を。症状がおさまらないときは、すぐに医療機関へ

#### 重症度Ⅱ

ぐったりして泣き声に力がない

吐き気・嘔吐

体をさわると熱い



顔色が悪い

自力で飲めない

おしっこが出ない

！応急処置をしてすぐに医療機関へ

#### 重症度Ⅲ

反応がおかしい

全身のけいれん

皮ふが真っ赤で高い体温



汗を全くかかない

まっすぐに歩けない

立てない

！至急119で救急隊の要請を！

### 熱中症の応急措置

- 1 涼しい環境で休ませる  
足を高くするのも効果的です
- 2 服を脱がせ裸にし、ぬれタオルなどをかけて風を送り、冷やす
- 3 冷たい水や、塩分を補給する

自力で飲めないときや吐き気がある場合は、無理に飲ませないようにしましょう。



太い血管のある首すじや脇の下、脚のつけ根などに保冷剤やぬれタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。

### 歯科検診

令和7年6月5日(木)

開始時間 9:30

(ふるげん歯科クリニック)

※8:45 までには登園し、できるだけ休みのないようにご協力を宜しくお願いします。

※6月4日(火) 虫歯予防デー  
各クラスにて歯の大切さを伝えていきます。

### 歯を大切に

虫歯予防のためには、歯みがきの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。子どもたちの歯みがき習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げみがきをしてあげると、スキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。

上手にみがけた時は、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。



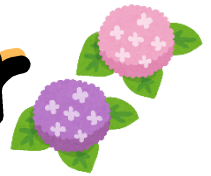




# Health Newsletter

June 2025

No.3



As humidity rises this season, it's easier to fall ill or suffer from heatstroke. Let's help children stay healthy by providing balanced meals, plenty of sleep, and a consistent routine.

Encouraging daily exercise and warm baths can also help the body build resistance to heat by improving natural sweating habits. Try incorporating these into your home routines too! 😊

## HEAT STROKE



Heatstroke is a condition that occurs when the body can't adapt to hot, humid environments—especially during the rainy season and summer.

Let's learn how to spot the signs and protect our children with proper knowledge and care.

### Heatstroke Symptoms and Severity

#### Mild Symptoms

Dizziness		Excessive sweating
Fatigue or drowsiness		Strong thirst
		Muscle cramps or stiffness

! Move to a cool place and rest. If symptoms continue, seek medical advice.

#### Moderate Symptoms

Very tired or weak		Pale face
Nausea or vomiting		Can't drink fluid
Hot skin to the touch		No urination

! Administer first aid and seek medical attention immediately.

#### Severe Symptoms

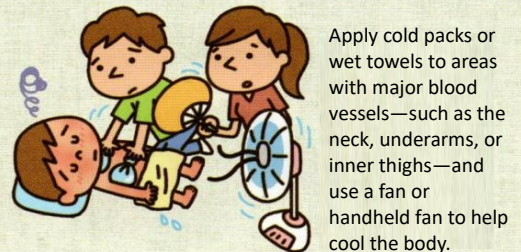
Confused or unresponsive		No Sweating
Seizures		Can't walk properly
Red skin & high temperature		Can't stand

! Call 911 right away! This is medical emergency

### FIRST AID FOR HEATSTROKE

- 1 Move to a cool place and rest (elevate the feet if possible)
- 2 Cool the body – Remove clothing and apply wet towels or ice packs to the neck, underarms, or groin. Use a fan to help lower body temperature.
- 3 Hydrate – Offer cold water or a salty drink. If vomiting or unable to drink, do not force fluids.

If the person cannot drink on their own or feels nauseous, do not force them to drink.



Apply cold packs or wet towels to areas with major blood vessels—such as the neck, underarms, or inner thighs—and use a fan or handheld fan to help cool the body.

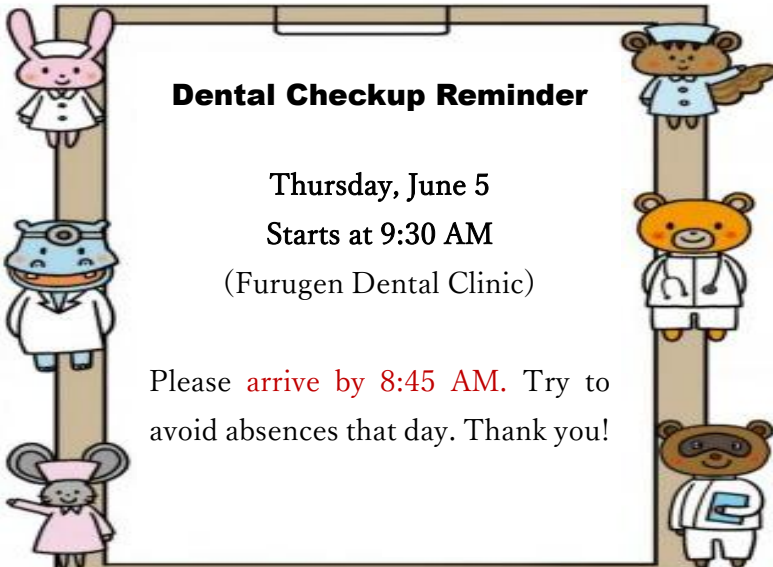
### Dental Checkup Reminder

Thursday, June 5

Starts at 9:30 AM

(Furugen Dental Clinic)

Please arrive by 8:45 AM. Try to avoid absences that day. Thank you!



Good brushing habits are essential to prevent cavities—especially since baby teeth decay more easily and progress quickly.

Encourage your child to brush daily and help with “finishing touches” (supervised brushing), which also strengthens your bond.

💡 Add some fun:

Let your child put a sticker on a calendar each time they brush well!

