



おにかた医院 [9月の掲示板]



残暑お見舞い申し上げます。二学期が始まり、子どもたちの素晴らしい活躍・成長を健康面・心理面から支援していきます。

(1) 夏休み明けの子どもの体調と心のバランス

夏休みから、「学校生活のリズム」に体や心がついて行くには2週間ほどかかりそうです。

- 「早寝・早起き・朝ご飯」ができるように家族で、協力し、リズムを整えていきましょう。
- 「学校に行きたくない・疲れやすい・表情が暗い」など、ちょっとした行動の変化に気づいてあげましょう。本人の気持ちに寄り添うやさしい言葉がけ、励ましの声かけをしましょう。
- 暑さ対策で、室内にいる時間が増えるので、どんな過ごし方をしたいか本人と話し合い、目標（お手伝い・勉強・遊び等）を持って生活していきましょう。



(2) 熱中症を予防しましょう！

【暑さで、体がだるかったら..】

- ① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。
- ② 顔、両腕、足などを水で冷やすと良いでしょう。
- ③ 同じ場所を、冷たい水で濡らしたタオルで拭いたり、巻き付けて風を当てたりすることも有効です。両側の**首筋、わき、足の付け根**などを冷やすと良いでしょう。

【体温を下げ、水分・塩分の補給を..】

- 氷枕や保冷材などがあればそれらを使って、なければ霧吹きで体に水をかけたり、うちわや扇風機で風をあてたりして、できるだけ早く体温を下げることが大切です。
- その後、水分や塩分を補給します。
もし、自力で水を飲むことができない場合は、病院での点滴が必要です。

(3) 特定健診を早めに受けましょう！



- 特定健診は、11月いっぱいです。毎日「**9時30分～10時**」にしています。それ以外にも、気軽にご相談下さい（要予約のこと）。
- 原則、「朝食をとらず」にお越し下さい。定期の薬は服用して下さい。