



ほけんだより 7月号

社会福祉法人 大和善隣館

やざき乳児保育園

令和4年7月

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気をとまいません。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節が上手くできず、温度変化の影響を受けやすく、また衣服の着脱も水分補給も1人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くななくても高温になるので、**子どもを1人にするのは絶対に避けましょう。**

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切りあげましょう。
- 炎天下の遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 肩まで隠れる、吸収性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、ポカリスエットなどのイオン飲料を飲ませましょう。**但し意識のないときは飲ませないでください。**

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。**首、脇の下、足の付け根**に冷やしたタオルや冷却シートを当てて、体を冷やします。



**こんな症状がでたら
救急車を呼びましょう**

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、水分はポカリスエットなどのイオン飲料を与えましょう。

- ◇ 意識がない
- ◇ 水分の補給ができない
- ◇ 呼吸が不規則で脈が弱い
- ◇ 唇、つめ、皮膚が青紫色になる(チアノーゼ)
- ◇ けいれんを起こしている
- ◇ 熱が下がらず、上がっている

いよいよプール遊び、水遊びが始まりました。体調を整え楽しく遊べるようにしましょう。

