



# 保健だより

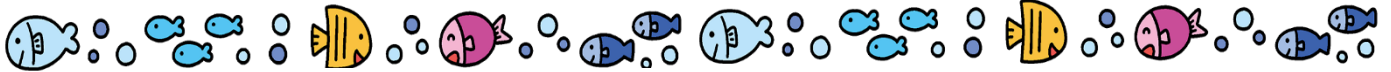
社会福祉法人

光輝の歩福祉会

子むすびの森保育園

H30. 8. 10

夏真っ盛り！暑い日が続いています。この時期は夏ならではの遊びで、家族でお出かけする機会が多くなると思います。暑いなかでの遊びは体力の消耗も早く体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。



## 熱中症に気をつけましょう！！

熱中症は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調整が働かなくなってしまい、体に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状をひきおこします。熱中症が起こりやすいのは、気温が高い、風がないなどの他に、日差しや照り返しが強いつ時のも起こりやすくなります。

### 熱中症ってどうなるの？

- ・ぐったりして、元気がなくなります。
- ・唇がカサカサしたり、肌に潤いがなくなり乾いた感じになります。
- ・体や脇の下を触ると熱く感じます。
- ・尿がら～6時間出ていなかったり、顔色が悪く、不機嫌になります。
- ・吐き気や、嘔吐があります。



### 熱中症かなとおもったら・・・

- ・衣服をゆるめて楽にする。
- ・風通しの良い日陰か、冷房のきたところ。
- ・冷たい濡れタオルで脇の下や足の付け根を冷やす。
- ・自分で飲めようなら水分を補給する。
- ・回復しそうにないと思ったら病院へ。



### 子どもの熱中症を防ぐポイント

- ①子どもの様子を十分に観察しましょう。 → 幼いうちは「暑い」ということを上手に伝えることが出来ません。日陰を選んで歩いたり、木陰で遊ばせる、帽子をかぶせる等しましょう。また家では、窓のすだれやカーテンで直射日光を避けて、風通しをよくし過ごしましょう。
- ②服装を選びましょう。 → 襟もとがゆったりしていて、通気性、吸水性のよいものにし、照り返しを吸収する黒色系の服はさげましょう。
- ③朝食は必ず摂りましょう。 → 朝食を食べないと低血糖になり、体の水分を保つ働きが悪くなるので気をつけましょう。
- ④こまめに水分補給をしましょう。 → のどが渇く前に、こまめに水やお茶を補給しましょう。

### 水分補給にジュースはやめましょう

