



# 健康だより



第1号 大和保育園 令和6年5月28日

最近、日中は暑く、朝夕は涼しく体調を整えづらい季節になっています。暑い日が続くと熱中症が心配されます。気温・湿度が高い、風が弱く日差しが強い、急に暑くなる日などは、十分に気をつけましょう。

## 熱中症

高温多湿の場所で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかったりして体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の汗、吐き気や倦怠感などの症状が出ます。

発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ

脱力感・眠気・耳鳴り

けいれんを起こす、意識を失うなどの重い症状になることもある。



77

- \*衣服を緩めて、涼しいところに寝かせましょう。
- \*足を少し高めにします。
- \*室内を清潔に保ち、適温適湿を保ちましょう。
- \*頭・わきの下・もの付け根など、動脈が集中するところを冷やします。
- \*薄めたスポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給しましょう。

**予防チェックリスト**

- 室内環境を整える(扇風機・エアコン)。
- 暑い屋間の外出はなるべく避ける。
- 戸外に出るときは帽子をかぶり、通気性のよい服を着て、日陰で遊ぶなど、気をつけましょう。

○のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

(子どもも大人も活動の前後に水分を補給しましょう)

○暑さの感じ方は、その日の体調や気温に対する慣れなど、人によって異なります。体調の変化や体温測定に気を付けるとともに、周りの大人と協力して熱中症の予防を呼びかけましょう。

○小さなお子さんは、症状が急に変わることがあります。思い症状(けいれん・意識を失う)になった場合は、迷わず速やかに病院受診(救急搬送)をしましょう。

