



## 仲町病後児保育室 保健だより 7月

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをこころがけましょう。

### 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、気温や湿度が高い環境によって体温調節のはたらきに異常が起こったり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因で起こります。

#### 熱中症予防のポイント

- 日頃から栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠や、運動、外遊びをとおして、暑さに負けないような体づくりを心がけましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。  
糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも、糖分の高い飲み物が結構あります。気を付けましょう。
- 室内でも熱中症は起こります。部屋の風通しをよくしたり、エアコンや扇風機を上手に組み合わせて室温を調節しましょう。
- 通気性の良い吸湿・速乾の衣類を着用しましょう。
- 外出時は帽子を着用し、日陰を利用したり、こまめに休憩をとりましょう。地面に近いほど気温が高くなるので、ベビーカーに乗っている子どもや、歩いている子どもは、一緒にいる大人以上に暑い環境にいます。昼下がりの外出は注意が必要です。

#### こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

- 顔がほてっていたり、触れると体が熱い
- だるそうにして、動きたがらない
- おしっこが出ていない
- 吐いている
- 気持ち悪いと訴えたり、めまい、頭痛、腹痛を訴える

#### 熱中症が疑われる場合は

- 涼しい場所に移動させる
- 衣服を薄くし、脇の下、足の付け根、首元を冷やす
- 水分、塩分を補給する
- 自力で水分をとれない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう

