



本格的な夏ですね。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給をすること、食
 べること、眠ることがとても大切です。上手に冷房を使って、十分な睡眠を取ることに気を配り
 ましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに
 異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで
 寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風
 機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひ
 と口ずつ与える。一度に飲ませず、様
 子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
 - ☐ タオルに包んだ
保冷剤
 - ☐ 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと
効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、
 ぐったりして意識がない
 ときは救急車を呼びます



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで
 体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも
 多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしま
 しょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活
リズムを整える

- お風呂に入って
さっぱりする



- 汗を吸いやすい
パジャマを着る



- クーラーや扇風機を
使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



8月の医療機関について

お盆が近づくと、医療機関もお休みに入
 るところが多くなります。お子様の急な
 発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ
 の病院の他、近くの救急病院の診療時間
 と休診日を確認しておきましょう。
 また帰省先等の救急病院の情報も把握し
 ておくとう安心です。
 病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったら、
 24時間対応の#7119に相談してみま
 しょう。