

気をつけよう！熱中症

熱中症のサインを見逃さないで！

「熱中症」は、暑い場所にいたり激しい運動で大量の汗をかくような状況で起こります。人は汗をかくことで熱を放出して体温調節をしています。一気に汗をかくと脱水状態になり、汗が出なくなるため体温が上昇してしまうのです。炎天下での運動で起こるというイメージがありますが、熱のこもった室内でも起こりますので注意してください。

「熱中症」のサイン

- ・汗をかかなくなる
- ・元気がなくなる
- ・ふらふらしている
- ・顔色が赤く（青く）なる

「熱中症」のサインを見つけたときの対応の基本は「水分補給」と「冷やす」ことです。風通しのよい涼しい場所で休ませ、イオン飲料などを与えます。同時に脇の下、首回り、頭（額、後頭部）などにぬれタオルを当てるなどして冷やすようにしてください。

意識がない、震えがある、吐き気がある

水分が摂れないときは、体を冷やししながら急いで医療機関を受診してください。

熱中症を予防しましょう！

- ・外出するときは帽子をかぶり、散歩や外遊びは早朝や夕方にしましょう。
- ・室内では、カーテンなどで直射日光を遮光し、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。
- ・水分をこまめに補給しましょう。乳幼児は保護者が意識して飲ませましょう。
- ・室内や車の中に、子どもだけを残さないようにしましょう。
- ・食事や睡眠をしっかりととり、体調を整えましょう。

プール遊びが始まりました

楽しく水遊びをするために、朝の健康チェックをしましょう

朝ご飯は食べましたか？ 睡眠は十分ですか？

頭やのどが痛い 咳が出る 目の充血 目やに 鼻水 耳垂れ

傷が化膿している（とびひ） 下痢

・・・このような症状があるときはお知らせください。



ベビー組より ～夏の育児のポイント～

＜室内では＞

赤ちゃんが寝苦しそう、食欲が落ちる、あせもができるなどを避けるためにも、エアコンや扇風機を上手に使うことで快適な室内環境を作りましょう。

室温は26～28度が適温です。よほど暑くない限り、外気温との差が5度以上にならないように気をつけましょう。

＜飲む・食べる＞

赤ちゃんの食欲が落ちたときは野菜を中心にした栄養あるメニューがオススメです。また、水分補給は白湯やうすめた麦茶など甘くないものをこまめにが基本です。

＜着せ方＞

汗を吸収する服を着せることが大切なので、素材を選べば肌着を着せずに1枚で過ごしても大丈夫です。背中やわきの下など汗をかきやすいところをしっかりとカバーするよう、袖の付いた吸湿性のよい服を着せてあげましょう。

＜汗をかいた時には＞

散歩の後や汗をかいたときはこまめに汗を流してあげましょう。湯船につかる必要はなく、シャワーだけで十分です。