



### 暑いと思ったら、ガマンは厳禁！～熱中症～

7月～8月は熱中症が多くなる時期です。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意しましょう。

### その症状、熱中症かも？

熱中症は急速に病状が進み、重症化してしまいます。軽症の時点で早めに気付いて応急処置をすることが重要です。

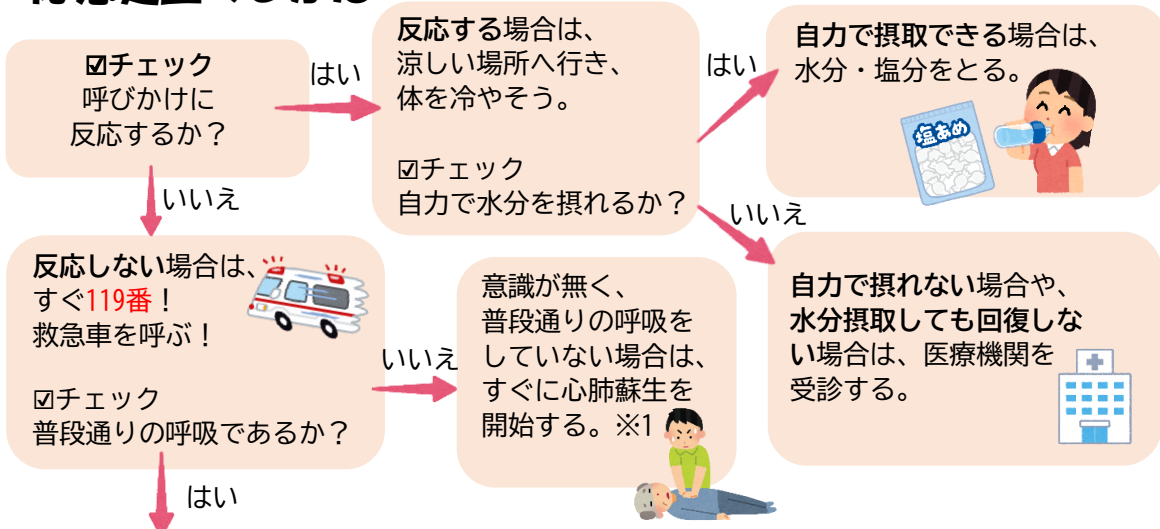


さっきまで元気に遊んでいたのに...



軽症	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗
中等症	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする(熱疲労、熱疲弊)
重症	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温(熱射病)

### 応急処置のしかた



**【涼しい場所へ移動】**  
クーラーの効いた部屋や、風通しのいい日陰などの涼しい場所へ移動して救急車を待とう。

呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水分を飲ませてはいけません。

**【体の冷却】**  
氷のうや濡れタオルを体にあてたり、体に水をかけて扇いだりして体を冷やそう。

**冷やすのは、首・ワキの下・足の付け根！！**

※1 心肺蘇生の方法は、政府広報オンライン<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>でご覧になれます。消防署で講習会も行っていますのでぜひチェックしてみてください。

## 暑さを避ける

- ・エアコンを使う。
- ・外出時は暑い日や時間帯を避ける。
- ・体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を摂る。



## 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなる前から、適度に運動する。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、体が暑さに慣れるようにする。



## 適宜マスクを外す

- ・気温・湿度が高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高まる。
- ・屋外で人と十分な距離(2m)が取れているときはマスクを外す。

熱中症にならないために

## 日頃からの健康管理

- ・日頃から体温測定や健康チェックをする。
- ・体調が悪い時は無理をしない。

## こまめに水分補給

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給。
- ・乳児には母乳やミルク、幼児や小児は麦茶や水などが最適。スポーツドリンクを日常的に飲むのはやめよう。



## 予報をチェック

- ・熱中症警戒アラートを活用する。熱中症の危険が高まる日にLINE等でお知らせしてくれて便利！
- アカウント名：環境省  
LINE ID: kankyo\_jpn

エアコンを使うと調子悪くなるんだけど...



## その不調、エアコンのカビのせいかも？

エアコンを使う時期に毎年風邪のような症状が出る...という場合は「夏型肺炎」かもしれません。原因は、エアコンに生えた「トリコスポロン」というカビです。このカビがアレルギー反応を起こすことがあるのです。エアコンの掃除はついつい忘れがちになりますから、これを機にキレイにしてみたいはいかがでしょうか？



## エアコンの掃除をしよう！



業者に掃除を依頼したり、エアコン掃除用のスプレーを使う方法があります。(スプレーの使用の際は、スプレーの表示をよく読み、お使いください。)また、エアコンを使用した後は2時間ほど「送風」にしてエアコン内部を換気しておく、カビが生えにくくなりますよ。送風だと電気代は一時間で0.3~0.4円程です。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」  
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
TEL: 079-490-2064(専用電話)  
FAX: 079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田