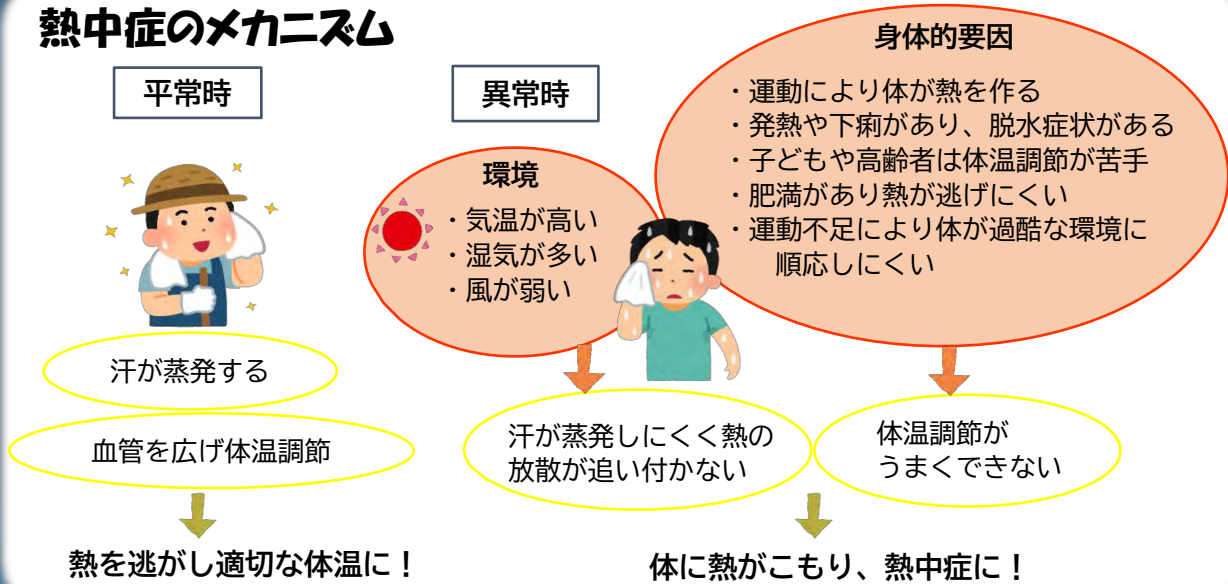




### 暑いと思ったら、ガマンしないで！～熱中症～

熱中症で亡くなる方が3年連続で1000人を超えています。  
7月～8月は特に発症が多い時期ですので注意しましょう。

### 熱中症のメカニズム



### 熱中症の症状



- ・体温が上昇すると、脳を含む臓器が機能しにくくなる。
- ・汗をかいて体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓、腎臓などに血液が行きわたらない。

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)



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。

意思を伝えるのが苦手な小さな子供は特に注意！



さっきまで元気に遊んでいたのに…？



## 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。

## 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。スポーツドリンクやジュースには糖分が大量に入っているため日常的に飲むのは控えよう。(野菜ジュースも×)



## 予報をチェック

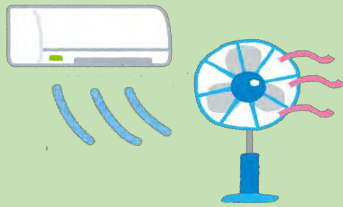
- ・熱中症警戒アラートを活用する。熱中症の危険が高まる日にLINE等でお知らせしてくれて便利！  
アカウント名：環境省  
LINE ID: kankyo\_jpn

## 応急処置のしかた

呼びかけに反応が無い場合は、すぐに119番！！  
救急車を待っている間も、応急処置をしよう！！

### ①涼しい場所へ移動

クーラーの効いた室内や車内に移動しよう。近くにそのような場所がない場合は、風通しのいい日陰に移動し安静にしよう。



### ②衣服を脱がし、体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根を冷やそう。皮膚に水をかけて、うちわ等であおぐのも効果的。



### ③塩分や水分をとる

嘔吐があったり、意識がない場合は、誤って水分が気道に入る恐れがあるので、むりに水を飲ませるのはやめよう。カフェインやアルコールは控えよう。



☆ 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

参照：日本気象協会HP、政府広報オンラインHP、環境省HP