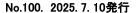


いなみ虹保育園病後児保育室

レインボー通信





熱中症に気を付けて

夏がやってきました。今年は特に猛暑との予想となっています。
すでに熱中症の危険性がある時期に入っていますが、どうしたら防げるのでしょうか?

熱中症の症状

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・嘔吐・力が入ら ない・体がぐったりする(熱疲労・熱疲弊) 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 小さな子どもは 特に注意!

熱中症にならないために

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。



・のどが渇く前にこまめに水分補給。

こまめに水分・塩分補給

・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ので日常的に 飲むのは控えよう。(野菜ジュースも×)



車内に子どもを残さないで

車内に子どもを置き去りにするのは短時間でも大変危険!もし子どもが車内に取り残されていたら警察と消防に通報しよう。

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。

朝食をとろう

・パンやおにぎりだけでなく、蛋白質が含まれる肉や魚、納豆、卵、乳製品等も摂ろう。朝の蛋白質は脳活にもGood!

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: kankyojpn

☆ 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