



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・熱痙攣)
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。



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。



こまめに水分・塩分補給

- ・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×)



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る便利！



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残されていたら警察と消防に通報しよう。

☆ 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