

ほけんだより



いずみこども園 令和6年6月

6月は蒸し暑い日が続き、熱中症にかからないように、こまめな水分補給と休憩が大切です。昼の時間が長くなり、楽しく活動することが多い季節です。熱中症予防対応について留意事項を載せましたので、参考にしてください。



熱中症に気を付けて！

長時間戶外で直射日光にさらされると起こるのが日射病、長時間蒸し暑い場所にいたために起こるのが熱射病、その総称を熱中症といいます。

熱中症の症状

- 汗をたくさんかいている □ 顔が赤い □ 体温が高い
 - ぐったりしている □ おしっこの量が少ない □ 唇が乾いている
- などの症状が出ます。
などは、脱水症状を起こしている可能性があります。

熱中症の予防

- ① 昼間、戶外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう
- ② 長時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう
- ③ 日差しの強い時間の外出はなるべく避けましょう
- ④ 水やお茶など適当な水分補給をしましょう

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症に注意してください。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などを一口ずつ与える。一度に飲まず、様子を見ながら飲ませる。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的です。



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます