

ほけんだより



令和7年7月1日
もりのなかま保育園 中野栄園
病児保育室看護師

6月から日に日に暑さが増し、夏が近づいてきました。
ニュースによると、今年の夏は例年よりも暑くなる予想のところもあるようです。
夏は水遊びや、お祭りなどの楽しいイベントなどがたくさんあります。
熱中症対策を行いながら、今月も楽しく過ごしましょう♪

<熱中症が起きやすい場所や原因>

汗による体温調節が上手くできず、体の中に熱がこもったり、暑い場所に長い時間いることで、汗や水分の蒸発により、脱水状態に陥ることで発症します。
気温、湿度がともに高い場所で長い時間遊んでいたりと、作業をしていたりすると発症リスクが増加します。
外はもちろんですが、室内でも発症する恐れがあります。
また、睡眠不足、食事をとらないことも熱中症のリスク因子です。

<熱中症の症状>

- ① めまい、口渇、立ちくらみ、こむらえり、大量の発汗
 - ② めまい、吐き気、嘔吐、脱力感、倦怠感、頭痛
 - ③ 意識障害、けいれん発作、体が熱い
-
- ① の症状の場合は、涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分・塩分摂取をすぐに行いましょう。体を休めることが必要です。
 - ② の場合は医療機関をすぐに受診しましょう。水分をとれる場合は摂取を行い、取れない場合や、状態が著しく悪化している場合は、**すぐに救急要請が必要です。**
救急要請の場合は①と同様涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待ちます。
 - ③ **救急要請が必要です。**涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待ちます。

<熱中症対策>

- ① 長時間暑い場所での遊びや作業は避ける
- ② 外に出る場合は、帽子や日傘で直接日光が当たらないようにする
- ③ 部屋では必ずクーラーなどで涼しくする
- ④ 小まめに水分をとる
- ⑤ 風通しがよい衣服を選択する
- ⑥ バランスの良い食事をしっかりとる
- ⑦ 睡眠をしっかりとる



暑さに負けず楽しく夏を過ごしましょう！