



ほけんだより

令和6年8月1日発行
もりのなかま保育園 中野栄園
看護師

プール遊び・水遊びが楽しい季節となりました。

もうじき梅雨も明けそうですが、今年も厳しい暑さになるようで熱中症のリスクが高くなります。

熱中症は命にも関わり、とても危険です。今回は熱中症について詳しくお話していきます。

熱中症対策を しよう！

熱中症は、日射病・熱射病などの総称です。日射病は戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

* 熱中症の症状 *

日射病…顔は赤く、呼吸は荒くなります。熱がこもって体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。身体は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

* 子どもは特に熱中症に注意を *

子どもは体温調節の機能が未熟で外気温の影響も受けやすく、水分補給や衣類の着脱も一人で行うのは難しいため、容易に熱中症になりやすいです。

特に車内温度は高温になりやすいので、子供を一人にするのは絶対に避けましょう。

★熱中症を予防するには

- 外出時は帽子をかぶりましょう。ベビーカーは照り返しでとても暑くなるので、散歩等はなるべく涼しい時間帯に行い、短時間で切り上げましょう。
- 水分補給は、麦茶やスポーツドリンク等を少量ずつこまめにあげましょう。
- 炎天下での公園遊び等は避けましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩をとり水分補給をしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣類を選びましょう。
- 食事や睡眠をしっかりととり、生活のリズムが崩れないよう規則正しく過ごしましょう。

