

平成 30 年 7 月 2 日 社会福祉法人尚徳福祉会 保土ケ谷保育園 看護師 藤田 香織

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に 気温が上がった日には特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は 外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

熱中症 予防のポイント

- ▶日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるの で、日中の散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ●炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺で も、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ■肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- のどがかわかなくても、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症を疑う症状

☆四肢や腹部のけいれんと筋肉痛

☆全身倦怠感・脱力感・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛

☆頻脈·顔面蒼白。

☆足がもつれる・ふらつく・転倒する

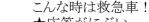
☆突然座り込む・立ち上がれない 等





- ●涼しい場所へ避難
- ●水分と塩分(経口補水液がよい)を補給する。
- ●衣服をゆるめて身体を冷やす(うちわであおぐ、ぬれタオルで ふく、保冷剤で首・脇などを冷やす など)

⇒症状の改善がなければ病院へ



- ★応答がにぶい
- ★言動がおかしい
- ★意識がない
- ★けいれんしている 等







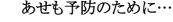




園内で報告された感染症







- 夜、就寝中はエアコンをうまく使い室内の温度調 整をしましょう。
- 朝、寝起きに汗ばんでいたら、さっとシャワーを あびてから登園しましょう。
- 日中も汗をかいたらこまめに着替えましょう。

