



2020年6月1日
社会福祉法人尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

梅雨の季節になりました。温度・湿度も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調も崩しやすくなります。これから夏に向けて流行する感染症も様々あります。引き続き感染予防・体調管理に気をつけていきましょう。

～熱中症に気を付けて～

普段元気な大人や子どもがかかる熱中症は、
労作性熱中症といわれます。

暑い日に元気に労働やスポーツ・外遊びをして発症します。

活動中水分や休憩をとらなかったこと、また前日からの睡眠不足、朝食の摂取が不十分であることも要因となります。

前日と比べて気温が上昇し急に熱くなった日に多く報告されます。



《熱中症の予防》

予防には暑熱順化（暑さに備えた体づくり）が大事です。

- ・日頃から軽い運動を心がけ上手に汗をかく体を作っておく。
- ・エアコンの温度設定は少し高め。
- （ただし夜はしっかり眠れるよう寝苦しくない室温に設定する）
- ・湯船につかる
- ・規則正しい生活リズム
- ・朝ごはんはしっかり食べる

