



そらまめーる



夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいますが、夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとってください。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなつて熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しづつ飲ませましょう。



④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなつたときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がつているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑つたら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しづつ与えましょう。



こんなときは ためらわずに 救急車を！



- 出血が止まらない
- 唇が紫色で呼吸が弱い
- 激しいきやう咳（呼吸がゼーゼーする）
- 激しい腹痛、おう吐が止まらない
- 硬直している

こんなときも……

- 意識がない、もううとうとしている
- 全身にじんましんが出て、顔色が悪い
- けいれんが続く
- 広範囲のやけど、痛みのひどいやけど
- 3ヶ月未満の乳児の様子がおかしい
- 交通事故
- おぼれている
- 高所からの転落

救急車が来たら 伝えること

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 子どもの情報
(持病、かかりつけ医、飲んでいる薬など)

病院に持っていくもの

- 健康保険証
- 医療費控除証（マル乳）
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 体温表など経過のわかるもの
- 着替え（おむつ）



登録・利用に関するお問い合わせは、病児保育室もしくは市ホームページをご確認下さい⇒

＜病児保育室そらまめ＞ TEL 0790-62-8686

