



ほけんだより

R5. 8月

めぐみ保育園

今年も暑い夏がやってきました。暑い毎日でも元気いっぱいの子どもたちです。暑くて湿度が高いときに起こりやすいのが熱中症です。園でも水遊びやこまめな水分補給をして暑さ対策を行っています。

【 熱中症になりやすい環境 】

★気温や湿度が高いとき

★風がないとき

体温を保つためにたくさん汗を出そうとして、からだへの負担が増えます。また、湿度が高かったり風がないと汗が乾きにくくなり、体温の調整がうまくできません。

★急に暑くなったとき

からだ暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

★日差し照り返しが強いつき

暑さによりからだに負担がかかります。

★暑くて風通しの悪い部屋にいるとき

熱中症は外にいるときだけでなく、室内にいるときも注意が必要です。

【 熱中症になりやすい状態 】

★寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調が悪くなる原因になります。

★朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなかった水分や塩分がとれません。

★下痢や発熱があるとき

下痢のときは体内の水分が減り、脱水症状を起こしやすくなります。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。



【 熱中症を防ぐために 】

- しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる。
- たくさん汗をかいたときは水分と塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときは涼しいところでこまめに休憩する。

熱中症の応急手当



- ① 涼しい場所に移動させる。
(衣服をゆるめ、風を送る)
- ② からだを冷やす。
(首、脇の下、太ももの付け根)
- ③ 水分を補給させる。

【 水分補給 】

乳幼児のからだは、水分が80%を占めています。運動をしなくても汗や尿によって水分は失われていきます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲み水分補給しましょう。

※ただし飲みすぎには注意が必要です。