

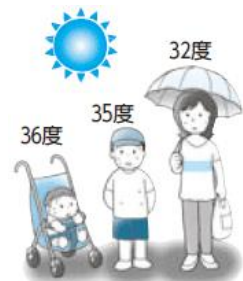
湿度が高く暑い日が続きますね。気温が高くなると、熱中症になりやすくなります。熱中症は環境条件だけでなく、その人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。熱中症は予防が大切です。睡眠と栄養を十分取り体調管理に気をつけましょう。

<熱中症とは> 熱中症とは、体温の上昇とそれを抑える仕組みのバランスが崩れた状態です。気温が高かったり、運動などで体を動かしたりすると体温は上昇します。通常は汗をかいて蒸発させたり、体の表面に血液を集めたりして外気に熱を放出し、体温を下げます。しかし、気温や湿度が高い・風が弱い・日差しが強いなどの環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れると、十分に汗をかけなかったり、血液の流れが悪くなったりして体に熱がこもり、熱中症につながります。

子どもは汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達しておらず、新陳代謝が盛んで脱水になりやすい特性を持っています。さらに、のどの渇きや体の異常を自分で上手く訴えられないことや、大人よりも身長が低いため、地面や建物からの輻射熱の影響を受けやすいなど、熱中症になりやすいと言えます。

<熱中症予防> 熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。

1. 炎天下や、風通しが悪い場所での運動は控えましょう。
2. 外出時は、帽子を用い通気性の良い衣服を身につけましょう。
3. 室内でもこまめに水分を取りましょう。
4. 室内では直射日光をさえぎり、エアコンや扇風機等を上手に利用して、室温が上がらないようにしましょう。
5. 睡眠や栄養を十分取り、体調管理をしましょう。
6. 車の中に子どもを残したまま車から離れないようにしましょう。



<応急手当>

1. 風通しの良い日陰や冷房の効いたところに移動する。
2. 衣服を緩めて楽にし、水平、上半身を高くして寝かせる。(ただし、顔面蒼白、脈拍が弱い時は、足を高くして寝かせる)
3. 体温が高い時は、アイスや冷たい水で冷やしたタオルやペットボトルなどで、脇の下や太ももの付け根を冷やす。
4. 自力で水分が飲めるようなら、水分を補給する。
5. 熱が下がらない時、自力で水分補給ができない時、意識障害やけいれん、チアノーゼがある場合は救急車を要請する。

<今月の予定>

- 6 日(月) 2・3歳計測
- 7 日(火) 4・5歳計測
- 8 日(水) 0・1歳計測
- 14日(火) 0歳児健診

10日からプールが始まります！

- ★プールに入る前は、プールカードの<こんな時は入れません>をよく読んでください。
- ★シャワー・プールは、体力を使います。早起き・朝ごはん・早寝の規則正しい生活を心掛けましょう。

