

# ほけんだより

## 8月号



本格的な夏がやってきました。たくさんのセミが園庭の木にとまり、朝早くから鳴き声合戦をしています。連日30度を超す暑さですが、子どもたちは夢中になって遊んでいます。

疲れの出やすい時期ですので熱中症対策を十分に行い、無理をせず睡眠・食事をしっかりととりましょう。

### 熱中症とは



体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

#### □症状として

•めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・いつもと様子が違う・倦怠感・筋肉のこむら返り・体調不良・呼吸が早い

#### □重症化すると

•返事がおかしい・歩けない・意識消失・体が熱い・けいれん

#### □予防策として

- こまめに水分、休息をとりましょう。
- 帽子や日傘を利用しましょう。
- 戸外では照り返しに注意しましょう。
- 吸湿、吸水性に優れた涼しい衣服を選びましょう。



### << 子どもの熱中症の特徴 >>

#### ★大人より暑さに弱い

乳幼児は体温調節機能が未発達なので、体に熱がこもりやすく、体温上昇しやすい。

#### ★照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を受けやすい。

#### ★自分で予防策が取れない

乳幼児は自分で水分補給をしたり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができない。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れ熱中症になる場合もあります。



### 熱中症が疑われる場合には

★衣服を緩め、風通しの良い日陰やクーラーのある室内で休む。

★イオン飲料などを摂取し、首や脇の下など大きな血管が通っている所を冷やす。

※意識がない、震えがある、吐き気がある、水分が摂れないときは、急いで医療機関を受診してください。

