

ほけんだより

8月号



いよいよ夏本番です。寝苦しい暑い夜が続くと熟睡できず体調を崩しやすくなります。

また、熱中症への注意も大切です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど体調管理に気をつけましょう。

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は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・痙攣

□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。



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、吐き気があって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。



こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。

水分補給は汗をかいてからではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。小さい子どもは、自分から伝えられないこともあるので、周りの大人が気をつけてあげましょう。

