



鬱陶しい梅雨が明けると夏の到来です。今年も暑くなるのでしょうか。節電を意識し我慢すると、家の中にいても熱中症にかかります。家電を上手に使い、暑い夏を快適に過ごす工夫をしていきましょう。



熱中症

熱中症の予防法

★体調を整えましょう

早寝を心がけ、疲れを残さないようにしましょう

三食しっかり食べましょう（朝ご飯は1日の活力源です）

★水分をこまめに取りましょう

★暑さを避けましょう

通気性の良い服を選び、外出時は帽子をかぶりましょう

暑い時間帯の外出は避けましょう

★日頃から暑さからからだを慣れさせましょう

本格的な暑さが訪れる前に、毎日外遊びをするなどして、

からだを暑さに慣れさせておきましょう

★体調の変化に気を配りましょう

症状は急に現れますので、子どもから目を離さないでね！



外出する時は、帽子をかぶりましょう



お昼寝をして体力を回復しましょう



冷たいものの食べ過ぎに注意してね



早寝することで元気に過ごしましょう

熱中症の症状

- くちびるが渴いている
- おしっこの量が少ない
- 顔色が悪い
- 元気がない
- 大量の汗をかいた後、ぐったりしている



熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物

牛乳はミネラル、ビタミン、鉄分が豊富でたんぱく質も含まれており、運動後に飲むことで暑さに強いからだを作ります。

梅干しは塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムを含み、熱中症対策の万能食品です。

熱中症の応急処置

（からだを冷やし水分補給をすることが大切）

☆涼しい場所へ移動する

☆からだを冷やす

☆水分と塩分を補給する

☆救急車を要請する

返事がない、水分がとれない、ケイレンをおこす時は直ぐ救急車を呼びましょう



味噌汁は塩分補給によいが、熱くて飲みにくい時は冷たいまま飲むとよいでしょう。



ミネラル麦茶はミネラル補給によい飲み物です。



スイカは90%が水分で糖分、ミネラルが含まれ、塩をかけて食べるとスポーツドリンクと同じ効果が期待できるそうです。

手作りドリンクの作り方
水1Lに砂糖大さじ4、塩小さじ半分を溶かします。レモン汁大さじ2を加えてもよいです。

熱中症の症状と重症度分類

I：めまい、失神、気分不快

筋肉痛、筋肉硬直、手足のしびれ

II：頭痛、嘔気・嘔吐、倦怠感、虚脱感

III：意識障害、ケイレン、手足の運動麻痺

高体温、肝機能異常、腎機能障害、

血液凝固障害

園医の一言

感染症の流行はありませんし胃腸症状で受診するお子さんも減ってきています。7月5日付

