



8月ほけんだより

令和元年8月1日
認定こども園
橋本保育所

夏真っ盛りの今月。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。家族みんなが笑顔で過ごす時間が、子どもには、何よりの思い出になるものです。熱中症など安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作っててください。

知って防ごう！「熱中症」

熱中症とは？

人間のからだは、体温が上がると汗をかいて気化熱（かいた汗が蒸発するときに熱を奪う働き）で体温を一定に保つようになっています。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れおちるばかりでほとんど蒸発しなくなるため、体温が下がらなくなります。汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分などは低下し、脳の血流が不足して熱中症が起こります。

こんな時、こんな場所は要注意！

時 ...急に気温が上昇した時、湿度が高い時、気温が高い時、風が弱い時
場所 ...直射日光が当たる場所、閉め切った室内や車の中、風が通りにくいところ



症状は？

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感



重

意識がない
けいれんする
体温が高い
まっすぐに歩けない
呼びかけに対して、
返事がおかしい

なにかおかしいと思ったら...

少しでも体調が悪い、何かおかしいと感じたら、我慢をする必要はありません。風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難し、体を冷やして、水分や塩分を補給しましょう。

熱中症にならないためには

からだ暑さに慣れていたり、日頃から体調管理に気を付けていたりすれば、熱中症になりにくくなります。そのためにも、運動時は準備運動をしっかりすること、家ではクーラーにあたりすぎないこと、毎日十分に栄養・睡眠を取り体調管理をしておくことなどが大切です。また、外に出る時は帽子で直射日光を避けるようにしましょう。日なたより日陰を歩くようにし、無理はしないようにしてください。特にスポーツ時には、30分に1回を目安に休憩し、こまめに水分と塩分を補給するように心がけましょう。

水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増えます。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります

いつ飲めばいいの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲むのがよいでしょう。

どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ半分～1杯程度の量をこまめにとりましょう。

何を飲めばよい？

病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

7月の感染症

(6/26～7/24)

溶連菌感染症

は1名 き1名

