



保健室より

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、遠出をされる方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



熱中症にきをつけよう!!

熱中症とは、高温によって体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温が調節できなくなって起こる症状の総称です。

子どもは、低年齢ほど症状をうまく言えないので注意が必要です。症状は進行することもあるので、そのあとの経過にも注意してください。

I度【軽症】

・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛
(筋肉痛・こむら返り) ・気分の不快感

1、涼しいところに移動し、あおむけに寝かせる

クーラーのきいた室内などで涼しい場所に移動しあおむけに寝かせます

II度【中等症】

・頭痛 ・吐気 ・嘔吐 ・だるさ
・疲れ ・脱力感

2、身体冷却

氷嚢等あれば、首、わきの下、足の付け根を集中的に冷やしましょう

III度【重症】

・呼びかけの反応がおかしい
・けいれん ・異常な高温
・異常な発汗もしくは汗が出なくなる

3、水分摂取

経口補水液等を少量ずつ飲ませてください

➔III度はすぐ救急車を呼んでください

症状が改善しないもしくは水分摂取できなければ受診を!!



園医より：両手をお水に入れて冷やすこともポイントだそうです(冷たすぎると逆効果なのでお水で冷やしてください)

車内での注意点

この時期特に、車内は高温になります。短時間でも車内にお子さまを乗せたままにせず、お子さまも一緒にお連れくださるようお願いいたします。

また、エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日陰なども活用しましょう。

