



保健だより

暑い日でも、元気いっぱいの子ども達。暑さに負けず遊ぶ姿は頼もしいですが、夏バテしないか心配でもあります。日中は熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど、気を付けたいと思います。

熱中症に注意！！

☆「熱中症？」と思ったら

○涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。

○体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。

○水分の補給

イオン飲料など少量の塩分が入った水分を補給する。



☆熱中症の予防ポイント

- ①帽子をかぶったり、日陰で遊ぶようにする
- ②汗を吸う服、白っぽい服を着る
- ③こまめにお茶や水、乳幼児用イオン飲料を飲む（甘いジュースは良くありません）
- ④暑さに慣れるようにする
- ⑤寝不足、朝ご飯抜き、体調の悪い時は、要注意！！



暑い夏を元気に乗り切るポイント！！

☆水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

☆皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

☆紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

☆室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

