



# ほけんだより



みどり保育所 令和5年5月

梅雨を前に、お、分暑い日もありますね。急に暑くなった日は熱中症に要注意です。

体調をみながら、熱中症予防をしていきましょう。

## 熱中症注意報

こんな日に注意

気温が高くなる午後1～4時ごろは、熱中症が起こりやすい時間帯です。必要のない外出はなるべく避け、こまめに水分補給をしましょう。

|                    |                           |            |
|--------------------|---------------------------|------------|
| <br>30℃<br>□ 気温が高い | <br>□ 湿度が高い               | <br>□ 風が弱い |
| <br>□ 日ざしが強い       | <p>●子どもが熱中症になりやすい場所は？</p> |            |



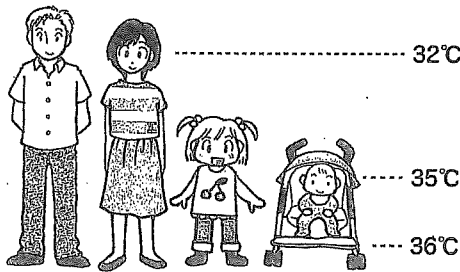
「駐車場」と「住宅」で、特に多く発生しています。短時間でも、子どもを車内に残さないこと。室内でも、体調の変化に気をつけて。

## 子どもの熱中症

こんなところに気をつけましょう

### 気温

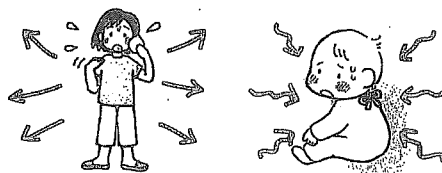
⊕子どものほうが暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

### 体温調節

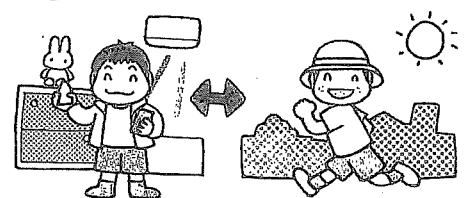
⊕体温を調節する力が未熟です



子どもは、汗をかいて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度（深部体温）が急が上がって、熱中症の危険があります。

### 服装の調節

⊕大人のアドバイスが必要です



暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、おうちのかたのアドバイスが必要です。

体温が上がっています。涼しいところで、水分補給を

|           |                 |                  |
|-----------|-----------------|------------------|
| <br>●顔が赤い | <br>●ひどく汗をかいている | <br>●ぐったりして元気がない |
|-----------|-----------------|------------------|

かなり危険な状態です。救急車を呼んでください。

|                   |                 |                  |
|-------------------|-----------------|------------------|
| <br>●顔や手足がとてもしも熱い | <br>●全く汗をかいていない | <br>●呼びかけても反応しない |
|-------------------|-----------------|------------------|

こんな症状に注意

小さな子どもは自分で症状を訴えることができません。こまめに様子を見て、早めに対応することが大切です。



### 水分補給のコツ

① 汗をかく前・かいた後に

●あひるや外遊びの前、寝る前・起きた後に

② 少しずつ

●コップ半分～1杯ぐらいの量を目安に。

③ 水かお茶を



●硬度の高いミネラルウォーターは、子どもの腎臓に負担をかけるので×。

