

7月に入ったばかりですが、先月に引き続き連日気温の高い日が続いています。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけて、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

今月の目標:暑い夏を健康的に過ごしましょう～熱中症予防～

クーラー を上手に使って
快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく

日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない 日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。	ベビーカーは短時間で ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりまます。長時間の移動は避けましょう。
外と家との温度差に注意 涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。	子どもを一人にしない 子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。
つばの広い帽子をかぶる 頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。	こまめな水分補給 少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
 - ☐ タオルに包んだ保冷剤
 - ☐ 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます