



令和2年7月29日発行  
高岡・藤沢保育園



早く夏よ来いと願う7月でしたが、8月はプールあそびを楽しみたいと思います。

夏が一番熱中症になりやすい時期ですね。こまめに水分補給をし、無理せず休息を取るよう  
に心がけましょう。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 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。



### 2. 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。

### 3. 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。



### 4. 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。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

## 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

### 白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性。帽子は白っぽいものをかぶる。

### 長そで&長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

### フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。

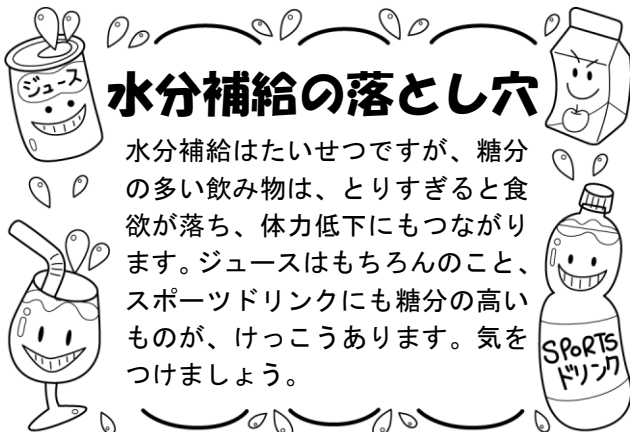


### 大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

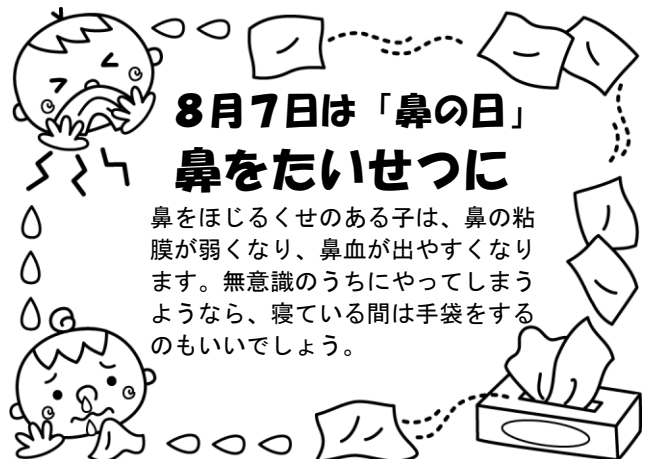
### ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



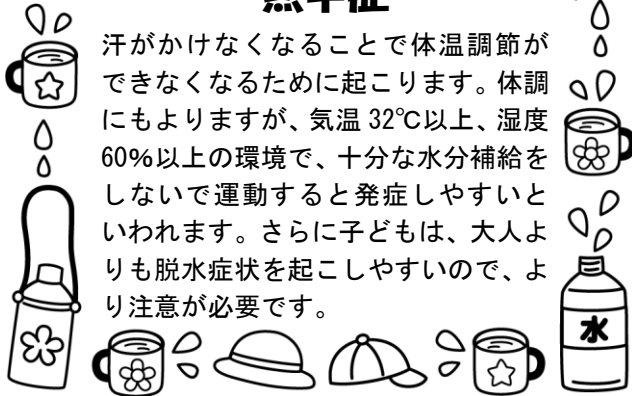
## 8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



# 気をつけよう！ 熱中症

夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症（熱射病・日射病）。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

## 熱中症にならないために

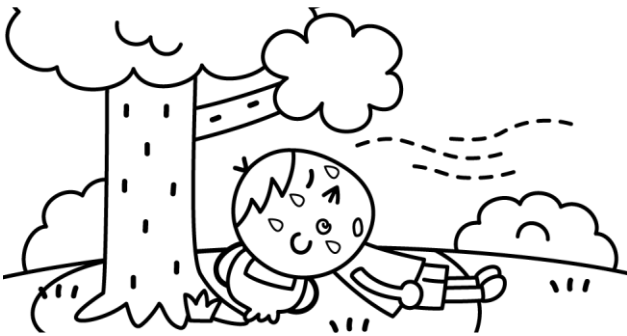
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
  - 外に出る時間帯、長さを考慮します。
  - 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。
- 絶対に、子どもをひとりにしないでください！**



## 「熱中症？」と思ったら ～意識がある場合～

### ★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせる。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。



## こんなときは救急車を



- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、つめ、皮膚が青紫に（チアノーゼ）
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく

救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。

