



平成30年7月 門田報徳保育園



暑い日が続くと、体温調節がうまくいかず、急に体温が上がる場合があります。子ども達の動きや表情、食欲などの変化をしっかりと見守りましょう。



<熱中症に気をつけて>

熱中症にならないために、戸外では帽子をかぶり、日陰で遊ぶようにしましょう。症状が疑われたら、日陰や涼しい部屋に移動し、衣服を緩めて水分補給をします。

また、水をかけたり、うちわであおいだりして体を冷やしましょう。

* 意識がなく水分補給ができない場合は救急車を呼びましょう。

<熱中症の主な症状>

軽度 ・ 顔面蒼白・弱い拍動・呼吸数の増加
・ 数秒間の失神・部分的な痙攣

中度 ・ 40℃以下の高体温・めまい・疲労感
・ 虚脱感・頭痛や吐き気

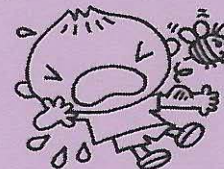
重度 ・ 40℃以上の高体温・意識がない
・ 汗が出ない・全身の痙攣

* 重度の症状あれば、救急車を呼びましょう。

<虫さされ>

夏は屋外での活動も多いため、虫さされに注意が必要です。特に蜂は、複数回さされるとショック状態を引き起こし、死に至る危険があります。

ヒアリなどの危険な虫が発生しないための環境づくりを心がけましょう。



<こまめに水分補給を>

乳幼児の体は80%を水分がしめていて汗をかいて体温調節をしたり、尿として出て、失われます。

起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などに、コップ1杯を目安に飲むとよいです。

