



保健だより 7月



暑い日でも、元気いっぱいの子どもたちの暑さに負けず遊ぶ姿は頼もしいですが、夏バテをしないか心配です。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の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！！



暑い夏を乗り切るには!!

☆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。設定温度は、27～28℃を目安にしましょう。