



ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月1日 高石 保育園

7月11日の三者連携集会（うさぎ組、きりん組 らいおん組）で熱中症にならないために、外に出る時に気をつけることをお話ししました。

外で遊ぶ時には4つのお約束を守って、夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症を予防するために、お外で遊ぶ時の約束。



熱中症かな？と思ったら

家庭での手当

- ・涼しい場所に寝かせ、衣服をゆるめる
- ・少量の水分を回数多くのませる
- ・湿らせたタオルで身体を拭き、扇風機を使ったり、うちわであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根に冷たいタオルを当てて、身体を冷やす（外出先では、冷たいジュースをはさんで手当するのも効果的）



こんな時は、すぐに医療機関へ

- ・唇が乾いている
- ・おしっこが少ない
- ・顔色が悪く、呼びかけに返答がない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている



救急医療情報センター：044-739-1919

暑い日が続くと食欲がなくなったり、睡眠不足になりがちで体調を崩しやすくなります。早寝早起きをして活動と休息のバランスをとり、よい生活リズムを保つよう心がけましょう。



イラスト出典：メイト Gakken