



ほけんだより

令和7年8月1日 大島保育園

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね。子どもたちは元気にプールや水あそびを楽しんでいます。これから、猛暑が続くことが予想され、大人も子どもも、体力を消耗する時期です。体調には十分に気をつけ、休息をとりながら、元気に過ごせるようにしましょう。

気をつけよう！熱中症

汗がかけなくなり、体温調節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。

外にでるときは

帽子をかぶり、朝夕の涼しい時間帯を選んで、外出しましょう。保冷剤や冷やしたタオルを用意し木陰で休息をとるなど、涼しく過ごせる工夫をするとよいですね。



水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。のどが渇いていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。



室温管理

室温30℃以上では、体がだるくなったり、夜、寝苦しかったりします。室温27～28℃を目安にエアコンを上手に使いましょう。



睡眠・栄養

睡眠を十分にとることで1日の疲れがとれます。早寝・早起きをし規則正しい生活を心がけましょう。食欲がおちる時期です。のど越しのよいものなど工夫し、1日3食しっかり食べましょう



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、扇風機の使用やうちわであおぐ
- ・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

緊急時はこちらに連絡先を！

救急医療情報センター:044-739-1919