



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 古川保育園

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ったりします。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に心がけましょう。

園医健診

8月7日(木) 14:30~

ひよこ組
りす組



熱中症に注意！！

じょうずに予防しましょう



なるべく日影の涼しい
場所を選びましょう



休息と水分補給を
こまめにとりましょう



服装は汗を吸いやすい
もの、服の中がむれに
くいものにしましょう



帽子を必ずかぶり、
つばの広いものを
選びましょう

熱中症になってしまった場合の家庭でできる手当

- ・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

イラスト出典：メイト