



けんこうだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月1日 菅保育園

暑い日が続くと食欲が落ちる、睡眠不足になる等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に心がけましょう。

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

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、扇風機を使う、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、冷たいペットボトル飲料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

check!!

どこに受診したらいいのか分からなく迷う等・・・
そんな時に電話すると、受診できる医療機関を案内してくれます。

園医 大出 集医師
のコラム

救急医療情報センター：044-739-1919

乳児を飛行機に乗せるときの注意点

乳児が飛行機に搭乗できるのは、国際航空運送協会の規約では生後1週間以降です。上空では機内圧力は低下しますが体内の酸素濃度への影響は少ないです。しかし、離着陸の数10分間の気圧の変化に対応するために耳抜きが必要です。年長児では会話やお菓子を食べることで耳抜きが出来ますが、乳児ではそれが出来ずおしゃぶりが有効です。着陸前の化粧室の使用を促すアナウンスが始まる頃にはおしゃぶりをくわえさせましょう。機内の空気は乾燥しますのでこまめに水分補給をします。また、通路は狭いので乗客の手荷物が乳児の頭にあたらないように児の頭を通路の反対側に向けましょう。