

ひまわり通信

2014年度8月第5号

7月はすいか割り大会に参加してくださいまして、ありがとうございました。

8月は毎週土曜日午前中に1時間、プール開放をします。(別紙参照) ぜひ、遊びにきてくださいね。

さて、今回のひまわり通信は、7月の保健だよりより『熱中症』についてです。

熱中症とは

体温を一定に保つ体の機能が、暑さのために失われた状態です。高温多湿の環境下で、体温が高くなっても汗をかいて熱を発散することができない状態で起こります。

もし熱中症になったら

冷たいタオルで体を拭いたり、風を送ったりして体温を下げ、

イオン飲料など、少量の塩分が入った水分補給をしましょう。

戸外では日陰など涼しい場所に移動し、楽な体制で寝かせ、

様子を見ましょう。「高熱が続く」「けいれん」「水分が摂れない」

「ぐったりしている」「意識が無い」などの場合は救急車を要請しましょう。



熱中症の予防には・・・

- ①こまめな水分補給をこころかけましょう。
- ②昼間戸外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。
- ③長時間、炎天下で遊ばないようにし、こまめに日陰で休みましょう。
- ④衣類は通気性・速乾性のある素材を選びましょう。



上手な水分補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に



夏は、体内の水分があせや尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。食事の時の汁物の料理の子どもの水分補給には大切です。日常的な飲み物は麦茶などの当分のないものを中心にして、糖分の多い清涼飲料水や、炭酸飲料水などは、食欲を減退させるため、できるだけ避けましょう。

クーラー・扇風機を賢くつかいましょう

クーラーは戸外の気温との差を5℃に保ち、扇風機で室内の風を動かすようにします。

部屋は閉め切ったままにせず、時々空気を入れ替えて換気をしましょう。

寝る時は、お部屋が寒くなり過ぎないように設定温度を確認し
良いでしょう。



保育園にいつでも遊びに来てくださいね！

大崎ひまわり保育園 03-3495-7600 担当：石上