



ほけんだより 7月号

やわらぎ保育園
看護師 大塚

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわでおおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

光化学スモッグに注意！

自動車や工場から排出される大気汚染物質に、紫外線が当たると光化学反応が起き、光化学スモッグの原因物質が発生します

光化学スモッグが発生しやすい状況

- ・最高気温25℃以上
- ・夏型の気圧配置
- ・日中、2.5時間以上の日照りがある

光化学スモッグ注意報が発令されたら

- ・屋外での激しい運動は避けましょう
- ・目がチカチカしたり、喉が痛くなったりした時は洗眼やうがいをして安静にしましょう
- ・洗眼やうがいをしても症状が良くならない時や呼吸困難、手足のしびれなどの症状が出た時はすぐに受診しましょう



虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。

