




保健のページ




【熱中症に気をつけましょう】

夏になり、暑い日が続いています。今月は熱中症についてご説明します。

まず、なぜ熱中症になるのかというと、3つの要因があります。

①環境  ●気温が高い/日差しが強い/急に暑くなった/風が弱い/湿度が高い など

②からだ  ●乳幼児/脱水状態にある/低栄養状態/寝不足 など

③行動  ●激しい運動/長時間の屋外作業/水分補給できない環境 など

これらの要因が重なり合って、身体のバランスが破綻し、熱中症を引き起こす可能性があります。
では、どのように予防したらよいのでしょうか？



- だんだんと暑さになれていきましょう
- 体調の悪い日は無理をしないようにしましょう
- 涼しい服装を心掛けましょう
- 帽子や日傘を活用しましょう
- 水分・塩分補給を忘れずにしましょう
- 高温・多湿の環境のなかでマスクを着用していると熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離をとれるときにはマスクは外すようにしましょう。
※園では、活動内容・外気温・体感温度などによって、マスクの着脱を行っています。
※一人一人の体調や状態によっても、個別の配慮を行っています。

熱中症かな？と思ったら・・・

めまい・失神・筋肉痛・大量の汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・高体温・手足の運動障害がみられたときには、熱中症を疑います。

- 呼びかけに回答することが出来なければ、救急車を呼んでください。
- 呼びかけには回答できても、水分補給を自力でできなかつたり、水分・塩分を補給しても症状がよくならないときには、医療機関を受診します。
- からだを冷やす時には、首や脇の下、太ももの付け根を冷やすと、太い血管の近くなので、効率よく身体を冷やすことができます。

この夏も、熱中症に気を付けながら過ごしていきましょう！！

参考サイト：環境省ホームページ/厚生労働省ホームページ
看護師より

