



7月ほけんだより



令和8年6月26日
はなほこども園

看護師 *****



《熱中症に気をつけましょう》



子どもは、体温調節機能が未発達で、暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。普段から徐々に暑さに身体を慣れさせる(暑熱順化)、エアコンの適切な利用、こまめな水分補給など、熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

【熱中症の症状とは…】

- ・めまい立ちくらみ、顔のほてり
- ・「こむら返り」手足の筋肉がつる、筋肉がけいれんする
- ・体のだるさ、吐き気やおう吐、頭痛
- ・ふいてもふいても汗がでる、またはまったく汗をかいていない場合は**熱中症の危険性**
- ・体温が高く触るととても熱い、皮膚がとても乾いている場合は**熱中症のサイン**
- ・声もかけても反応がない、おかしい返答をする、ひきつけをおこす、まっすぐ歩けない場合は**重度の熱中症**
- ・呼びかけに反応しない、自分で水分補給ができない場合は**大変危険な状態**

こどもは伝えられないこともあるので、おとなが顔色や汗の量などの観察をしましょう



＜子どもの熱中症予防のポイント＞

- ・気温と湿度をこまめにチェック。暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考にしましょう
- ・屋内で熱中症になることもあるため、エアコンや扇風機を適切に使う
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- ・通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策をする
- ・無理をせず、適度に休憩する
- ・十分な睡眠と食事を取る
- ・短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない。降ろし忘れにも注意！



熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)



- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給



熱中症は急速に進行して重症化しますので、早めに異常に気づき、応急処置を行うことが大切です。



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！



病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら #7119 へ

お知らせ

【虫よけローションについて】園で外遊びをする際には、100%植物由来のスキンガードローションを使用しています。多種類の虫に対して長時間の効果があるローションです。

