

ほけんだより

平成27年 7月
こでまり保育園
～第4号～

気温が上がり真夏に近づくこの季節、梅雨の中休みで晴れた日は特に暑く、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。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑い夏を乗り切って行きましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でを行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。
車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



おぼれたら...



背中の下にクッションなどを入れ、頭が胸より下になるようにし、足の裏をたたきながら、意識・脈はあるか、息をしているかを確認します。意識がある場合でも、肺に水が入っていることもあるので必ず受診してください。意識がなく息もしていなかったらすぐに救急車を呼び、気道を確保、人工呼吸を行い、脈がなかったら心臓マッサージをします。**乳児の水の事故の多くはお風呂場で起こっている**ので、お風呂の水を溜めたままにしたり、お風呂場に子どもを一人で残すことは絶対にやめましょう。

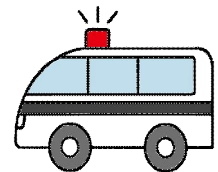
熱中症の対処法

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、うちわであおぎます。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。