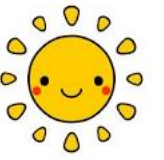




# おひさまだより

H30年度 No.2



夏がやってきました！ 水遊びやキャンプなど、戸外での活動が盛んな季節ですね。戸外だけでなく室内でも水分をしっかり摂るなど、熱中症対策をしながら、暑い夏を楽しんでいけたらと思います。

## ～ 夏、気をつけたい熱中症について ～

外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病  
蒸し暑いところに長時間いて起こるのが熱射病  
総称して熱中症といいます。

### 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



#### 1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



#### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



#### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

### ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。



こんな症状がみられたら...

急いで病院へ！！！！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、また青白い
- 抱っこをすると体がほてっている
- 一日中うとうとしている
- ぐったりしている

※その他、夏に流行る症状として「ヘルパンギーナ」「手足口病」「とびひ」「プール熱」「流行性耳下腺炎」などがあります。お気をつけください。

予約、質問などはこちらへ！！

病児・病後児保育室「わたっ子保育園」(直通)

0875-52-6620

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧ください♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園 検索

