



すくすくだより



2021年7月号



そろそろ梅雨明けの知らせが届く頃ですね。今年は梅雨入りが早く長い室内での生活が続きストレスが溜まっていませんか？早く梅雨が明けるといいですね。これから、日差しが強くなり、子どもたちにとっては楽しい夏の季節に突入します。ただ、むし暑く寝苦しかったり、食欲が落ちたりするお子さんもいると思います。体力を消耗するため、朝ごはんをしっかり食べてから出かけるようにしましょう。

熱中症第二弾！！ 重症度と対応

7月8月は、熱中症が急増します。「5月号すくすくだより」で熱中症予防をお伝えしました。今回は、熱中症の重症度（症状）に合わせた対応をお伝えします。軽度な症状を見逃さず早期に対応しましょう。

重症度Ⅰ度：軽症

症状

- ・立ちくらみ、めまい
- ・筋肉痛、こむらえり
- ・手足がしびれる
- ・大量の発汗
- ・気分が悪い



重症度Ⅱ度：中等症

症状

- ・頭痛（頭がガンガンする）
- ・吐き気がする・吐く
- ・倦怠感（体がだるい）
- ・意識が何となくおかしい



重症度Ⅲ度：重症

症状

- ・けいれん（体がひきつける）
- ・意識障害（意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい）
- ・高体温（体に触ると熱い）



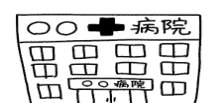
- ・涼しい場所へ移動する（エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など）
 - ・冷やした水分、塩分を補給する
- ※ 自力で水分が取れない、症状が改善しないときは病院へ



- ・涼しい場所へ移動する（エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など）
 - ・服をゆるめ、冷やす（濡らしたタオルを当てたり、あおぐ。わきの下、両側の首すじ、足のつけ根を冷やすと効果的）
 - ・冷やした水分、塩分を補給する
- ※ 自力で水分が取れない、症状が改善しないときは病院へ



- ・救急要請 ☎ 119
- ・救急車が到着するまで、重症度Ⅱ度の対応を行う
- ※ 無理に水分を飲ませない



7月の健診のお知らせ

- ☆4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：6、13、20、27日
 - ☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：7、14、21、28日
 - ☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：1、8、15、29日
- 【場所】保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）
【問合せ】☎39-9160（こども保健課）
※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

暑さ指数(WBGT)てなあに？

WBGTは、熱中症を予防することを目的に1954年にアメリカで提案された指標です。①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 WBGT	注意すべき生活活動目安	生活活動の注意事項	熱中症予防運動指針
31℃以上	全ての生活活動	外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動	運動は原則中止
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意	厳重警戒（激しい運動中止） 激しい運動や持久走は避ける 10～20分毎に休息、水分・塩分補給
25～28℃	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業の際、定期的に休息を設ける	警戒（積極的に休息） 激しい運動時は30分毎に休息
21～25℃	強い生活活動	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時は注意	注意（積極的に水分補給） 熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分・塩分補給