



# すくすくだより



暑い日々が続きます。暑い日の冷たいジュースやアイスはとっても美味しく感じますが、ジュースやアイスばかりを口にはいませんか。暑い夏は冷たいもので暑さを乗り切りたいところですが、私たちの体は上手にできていて、汗をかくことで体温を下げています。今月は、暑いときに体温を下げることができず、時には命にも関わる「熱中症」についてお話しします。

## こわ~い「熱中症」！ 予防方法 大公開



### 熱中症ってなあに？



熱中症とは、暑い状況で起きる様々な体の不調をいいます。大きくは4つの状態をまとめた呼び方になります。

- ①熱疲労：たくさん汗をかき、水分補給が追いつかないと脱水がおきます。めまいやだるさ、頭痛、吐き気がおきます。
- ②熱失神：体温を下げようと血管が広がると血圧が下がります。めまいがしたり意識がなくなることもあります。
- ③熱けいれん：激しい運動でたくさん汗をかいたとき、水分だけを補給すると血液中の塩分濃度が下がります。足や腕などの筋肉に痛みを伴ったけいれんを引き起こします。
- ④日射病・熱射病：体温が上がり脳に異常を起こした状態です。反応が鈍い、言動がおかしいなどの意識障害、めまい、頭痛、吐き気がみられます。時に血管がつまり、全身の臓器に障害を起こし、命に関わることもあります。

### 豆知識！

熱中症は梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多く発生します。

私たち人間が暑さに慣れ、上手に汗をかけるようになるには数日かかります。

そのため、暑さに慣れるまでに熱中症を起こさないように注意することが大切です。

暑くなり始めたら、徐々に自分のペースで活動しましょう。

また、個人差もあるため体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



### 熱中症を予防しよう！



外で遊ぶときは、帽子を身につけ、日陰などの涼しい場所で休憩しましょう。



睡眠や食事を十分にとるなどの規則正しい生活習慣を送り、体調を整えましょう。



通気性・吸湿性の良い素材の服を着ましょう。



暑いときや体調が悪いときは、無理な運動は控えましょう。



こまめに水分補給をしましょう。  
※汗には塩分も含まれているので、薄めたスポーツドリンクなどで塩分や糖분을補給すると早い回復が見込めます。

8月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:50）  
5・12・19・26日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
6・20・27日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
7・21・28日

場所 母子保健センター（子ども未来館の隣）  
対象者には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。

豊橋市役所 保育課 保育グループ  
保健だより  
2008年8月1日