



じめじめとした梅雨が明けると、急に暑い日が続くようになります。いよいよ「夏本番」の到来です。日に日に日差しが強くなり暑い日が続きますが、お子さんは暑さもなんのそのと元気に遊んでいることでしょうか。夏は少し活動するだけでもたくさん汗をかき、特に体力を消耗する季節ですので、十分な睡眠をとり、食事の時間・量・内容などにも注意しましょう。

さて、今月は熱中症についてです。真夏日と呼ばれる日が5月末からすでにありましたが、夏に向け、熱中症になる人が増えてきます。熱中症のことを知り、しっかり予防することで、元気に夏を乗り切りましょう。

## 熱中症予防で元気に夏を過ごそう！！

### 子どもの特徴

地面からの照り返しが強く、高い温度にさらされたり、汗腺などが未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。

- ※1 環境条件に応じて、涼しい服装、衣類の着脱を適切にしましょう。
- ※2 子どもは自分で判断ができません。十分にお子さんの様子を観察しましょう。観察したときに、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇しているため、涼しい場所に移動し、十分な休息を与えましょう。

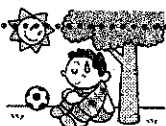
### 暑さを避ける

#### 行動の工夫

- ・日陰を選んで歩いたり、涼しい場所に避難する
- ・休憩を多めにとり、決して無理をしない

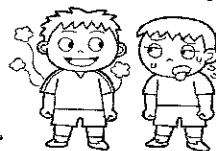
#### 住まいの工夫

- ・ブラインドやすだれで差し込む日射をさえぎる
- ・風通しをよくする
- ・我慢せずに冷房を利用する



### 服装を工夫する

- ・吸汗、速乾素材の服を選ぶ
- ・炎天下の中では、黒色系の素材は避ける
- ・襟元のゆったりした服を選ぶ
- ・日傘や帽子をかぶる



## 予防のポイント

### こまめに水分を補給する

- ・喉が渇いたと感じたら必ず水分補給
- ・喉が乾かなくてもこまめに水分補給
- ・起床時、入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時には、塩分も補給



### 急に暑くなる日に注意する

暑いときは無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

- ・暑くなり始めた頃
  - ・急に暑くなった日
  - ・熱帯夜の翌日
- } こんな日に注意！

### 十熱中症の応急手当て十

- ① 涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ③ エアコンをつける、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ④ わきの下、ふともものつけねなどを冷やす。
- ⑤ 飲めるようであれば、水分を少しずつ取らせる。



### こんな時はためらわず119番

- 自分で水が飲めない
- 脱力感や倦怠感が強く動けない
- 意識がない（おかしい）
- 全身のけいれんがある
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- くちびる・爪・皮膚にチアノーゼがみられる
- 熱が下がらず、ますますあがっていく



### 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：1、8、15、22、29日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週水曜日：2、9、16、23、30日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週木曜日：3、10、17、24、31日

場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぷ」内）  
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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ください。

