

8月に入り、夏も真っ盛りです。暑さに体が慣れてきたとは思いますが まだまだ熱中症には注意が必要です。熱中症という言葉を目に連日のように耳にします。でも熱中症って?? いまさら聞けない熱中症、今回は熱中症についてのお話です。

熱中症にならないために！

夏の暑さは知らず知らずのうちに人の体温も上げています。でも私たちの脳はその異常事態を察知して、汗をかいたり血流を調節して体温を下げているのですが...



《熱中症にならないために》

★のどが乾かなくても水分補給！

汗は水分と塩分、糖分などでできているので
水分補給はスポーツドリンクが有効です
ただしスポーツドリンクの飲みすぎに注意！

★外出時は帽子をかぶる

★規則正しい生活

食事、睡眠、早寝早起き

暑く寝苦しい夜はエアコンや扇風機を活用して
良い睡眠が取れるように工夫しましょう



《熱中症かな？と思ったら》

★我慢しないで涼しい場所で休みましょう

★スポーツドリンクで水分補給

★衣類をゆるめうちわなどで涼しい風を送り

首の回りや脇の下、足の付け根を冷やします

★改善がみられなければ医療機関へ行きましょう



8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、22、29日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：2、9、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：☎39-9160

※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。

【こじかこども園 病児保育室】より

以前中学のバレーボールクラブの見守り当番をしていた時に熱中症で動けなくなる生徒が時々いました。どの子も水分は取れており、同じ環境下の練習なのに熱中症になる子とらない子の違いが気になり、生徒に質問すると共通点がありました。それは“夜更かし”と“朝食をきちんと食べていない”でした。水分補給だけでは熱中症は防げないんですね。生活のリズムは意外と大切ようです。夜勤明けの方は十分ご注意ください。 彦坂

豊橋市保育課 こじかこども園

病児保育室 保健だより

2017年8月1日 ☎25-0528