



ぬくみ



本日のテーマ

7月になりました。最近は暑いですね。暑いと誰でも夏バテてしまいますね。バテるだけでなく熱中症も心配になってしまいますね。もしそうなった時はどうしたら良いのでしょうか。

熱中症

熱中症とは

外遊びや室内の温度が高いのにも関わらずクーラーをつけず遊んでいると体の中の温度も上がり身体が冷やそうと汗をかきます。身体の水分やミネラル等がでていくことで身体が正常な働きができなくなります。



熱中症を引き起こす主な3要素



環境 気温の高さ、湿度の高さ、風の弱さ
身体 乳幼児、高齢者、体調不良、暑さに慣れていない
行動 激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業水分補給できない状況

こんな症状が出現したときは熱中症になっている可能性があります。

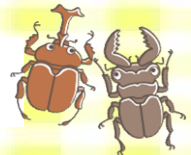
- ・筋肉痛
- ・めまい、立ちくらみ
- ・気分が悪くなる
- ・頭痛、吐き気、嘔吐
- ・けいれん
- ・異常な体温



熱中症はこのような要素が掛け合わさった時にだれでもなってしまう可能性があります。



熱中症になったかも、、どうしたらいい？



①涼しい場所に移動する

- ・クーラーの効いた涼しい室内
- ・エアコンが効いた車内
- ・風通しの良い日かげ



②衣服をゆるめるまたは脱がし身体を冷やす

太い血管のある首、脇、太もものつけ根を冷やしましょう
保冷剤や冷やしたタオルをあて扇風機をあてるのもいいですね



③塩分や水分補給をする

汗は水分だけでなくミネラルも含まれています。
スポーツドリンクや熱中症対策のタブレットもいいですね





こんな状態には気を付けて



- ・倒れている
 - ・けいれんをおこしている
 - ・意識がない
- 救急車をよびましょう

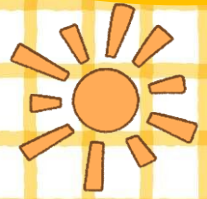


どんな時に熱中症になりやすい？

環境省では

- ・気温の高さ
- ・湿度の高さ
- ・日差し
- ・風通しの良さ

を総合しWBGT(暑さ指数)を出します。



テレビやネットで熱中症警戒アラートが発令されているか確認して外出時間や対策をするといいですね。



熱中症にならない対策



・バランスの良い食事を摂取する

バランスの良い食事を摂取する事で脱水のリスクを減らし暑さに負けない体力をつけることができます。



・暑さに慣れよう

いきなり長い時間外遊びをするのではなく短時間で外遊びをして体を慣らしましょう

・定期的に休憩し水分補給をし休息しましょう。

子どもたちは目の前の遊びに集中している事も多い為



・帽子、ネッククーラ、日傘、などで暑さ対策をしましょう。

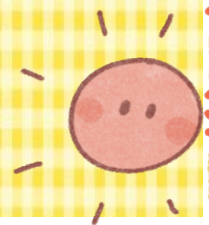


・熱中症対策のタブレットや飲料を持ち歩きましょう

飲料の持ち歩きが難しい時は水に溶かせば作れる粉状のものも便利です。

・出かける前に計画をたてよう

天気予報などを見て気温が高い時や熱中症アラートが発令されている時は外出時間を少なくできるようにしましょう



病後児保育所

ぬくみ



病後児保育ぬくみは病後の回復期の子ども達をお預かりしています。詳細はぬくみのHPを御覧ください。夏の暑さで体調が悪化し食欲がないことがあります。お子様の体調に合わせて食べ物の形態を変更することも可能です。遠慮せず何でもお尋ねてください。

