



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。命にも関わることもあるので、十分注意しながら楽しく夏を過ごしたいですね。そこで今月は熱中症についてのお話です。

熱中症とは

高温多湿な「環境」や運動などの「行動」によって生じた熱に「からだ」が対応できないことで起こる様々な症状のこと

赤ちゃんは自分で体温調整や訴える事ができない



大人が気づいて、ケアしてあげる必要がある！

熱中症予防

- ・日中外出時はつばの広い帽子をかぶり、
できるだけ短時間にする
- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をし休憩をとる
- ・散歩は朝・夕などの涼しい時間帯を選ぶ
- ・適切にエアコンなどを使用する
など

車や家の中でも熱中症になります！

特に車内では、気温が高なくても高温になるので、短時間でも子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所に移動させる
- ・衣服を一枚脱がせてゆるめ、風を送る
- ・濡れタオルやアイスノンなどで、首の後ろや脇の下などを冷やす
- ・少量ずつ水分補給をする
(経口補水液など)

至急救急車を呼んでください!!!

- ・意識がもうろうとしている
- ・呼びかけても反応が鈍い
- ・身体が熱く発熱がある
- ・呼吸が速い
- ・けいれんを起こしている
時など