

♪ ささのはさ～らさら保育園やお家でも七夕飾りを作られたでしょうか？折り紙やコピー用紙でも短冊や簡単な飾りを作ることが出来るのでご家族で夏の夜空を見上げてみてはいかがでしょうか？さて暑い日が続くようになりましたね。子ども達は水遊びやプールを楽しんでいる頃でしょうか？家族で海やプールに行くことも増えるかと思えます。水の事故にはお気を付けください。

今回は初夏から秋にかけてよくなる病気・気を付けたいことのお話をしたいと思います。

まずは**熱中症** についてです。梅雨明けから気温が高くなる7月下旬から起こりやすいと言われていましたが近年では4・5月頃から注意が必要です。

どんな時に熱中症はなるの？・・・暑い日に炎天下で遊んでいたり、室内にいても熱中症が起きる時があります。

どうすれば予防ができる？・・・**こまめに水分補給をする。** 本人、または大人が喉が渴いたなと思った時にはもうすでにかかり水分が失われています。喉が渴く前にこまめに水分や塩分を補給させましょう。



**外出時は帽子をかぶる。**炎天下で帽子をかぶらせずに公園やお散歩などに行かないように気を付けましょう。

**クーラーを適切に使う。**室内で過ごしていると直射日光が当たらないから大丈夫だろう。と油断しがちです。梅雨時期の蒸し暑い日や日中気温が上がると熱中症になりやすいです。また夜の睡眠時でも暑い日にはクーラーを使用し室温に気を付けましょう。

絶対にやめよう！！



良く寝ているから、、、  
ほんのちょっとだけ、、、

と、子どもだけで車中において行くのはやめましょう。

※ある真夏の車中実験によると

エンジンをつけた車中は

**50℃以上**になったそうです。

**子どもから目を離さない。** 子どもは遊びに夢中になると自分では体調の変化になかなか気づくことが出来なかつたり伝えることが出来ません。いつもと顔色が違う(顔が真っ赤・真っ白)汗がいっぱい出ている等様子に気を付けましょう。

また大人と子どもでは体の大きさが違い、地面からの距離も違います。夏の暑い日はお散歩時(自分で歩く場合・ベビーカーにのっている場合も)地面からの照り返しで大人以上に水分が失われていることに留意しておきましょう。

**日陰や涼しい場所で休憩をしよう。** 外遊びやお散歩は気温の高くなる時間帯を避けて、活動をする時は休憩時間を必ず取りましょう。

もし熱中症が疑われるような症状が出たら・・・

**軽く見ない。** 暑さでぐったりしていたり様子がおかしいのに何もケアをせずにいると重症化してしまいます。軽く見ずに早めに対応をしましょう。

**応急処置をする。** ①衣類を緩めて涼しい場所で涼ませる。エアコンや扇風機・うちわなどで室温を下げて風を送り込みます。保冷剤・氷又は濡らしたタオルで動脈が集中している場所を冷やします。(脇の下・もの付け根など)

②吐き気などがなければ(あれば治まってから)水分と塩分を少量ずつ何度もわけてあたえましょう。

症状が改善されない場合速やかに病院を受診しましょう。

塩分と糖分も一緒に摂取できる乳幼児用イオン飲料等がおすすめです。



- ・意識が朦朧としている意識がない
- ・けいれんを起こした
- ・水分が摂れない



すぐに

**119番**

救急車を呼びましょう。

