

保健目標

十分な休息と
水分補給をしながら
元気に過ごしましょう

熱中症の症状別対応と応急手当

佐久医師会

「教えて！ドクター」熱中症

とてもわかりやすくまとめられています。

別紙資料の内容をぜひご覧下さい。

水遊びと熱中症対策のようす



暑さ指数計を使って、暑さ指数をチェック



庇（ひさし）で日陰をつくります。帽子をかぶって、頭を日差しから守ります。



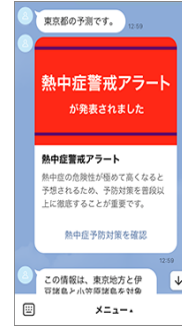
ほけんだより

第414号 令和4年8月1日 光明府中南保育園

今年の夏は、平年より気温が高いと言われており、8月後半まで猛暑と予想されています。そこで、気になるのが熱中症。小さな子どもは、体温調節が上手くできない上に体調の変化を上手く伝えられないこともあるので、いざという時に備え、家庭でも対応できるポイントをご紹介します。

LINE アプリを活用した熱中症情報配信

「環境省」を友達追加



設定した地域の「暑さ指数」や「警戒アラート」が定期的に配信されるので、日常生活での活用をお勧めします。

暑さ指数（WBGT）をチェックして、**熱中症を予防しよう！**



熱中症予防の為の指標で、左の3項目を取り入れています。暑さ指数 28℃以上は、注意が必要です。

気温	24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 適宜水分補給	注意 積極的に水分補給	警戒 積極的に休息	嚴重警戒 激しい運動は中止	危険 運動原則中止



夏のマスク着用



厚労省

熱中症予防の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨しています。

*2歳未満児の着用は、夏期間わず推奨されていません。

<乳幼児の特徴> 小児専門医より



○汗をかく機能が未熟

○体温調整機能が未熟

○身長が低い為地面からの照り返しを受けやすい

○のどの渇きや体調の変化に気づきにくい

⇒ お子様が、マスクを嫌がる・暑がるのもサインです。マスクを外して、水分補給など行いましょう。コロナの感染増大も気になります。乳幼児の特徴を参考に、暑い時期は特にマスクの着脱を気にかけてあげてください。

子どもの脱水について

1歳半から2歳頃には完全にふさがりますが、それまでは、大泉門には骨がない為、脳の状態がダイレクトに伝わります。



お子様の他の症状と合わせて、体調の変化の参考にしてみてください。

大泉門が	予想される症状・病気
へこんでいる	脱水の可能性 顔や肌の状態・目のくぼみの状態も観察しましょう
膨らんでいる	高熱・髄膜炎（発熱・嘔吐伴う） 脳炎・水頭症などの可能性もあるため受診しましょう

* 大泉門はデリケートな部分なので、触れる際は、必要最低限にやさしく触れましょう。