

# 羽後町保育会 看護室だより

看護師  
菅原憲子（みわこども園）  
松井美由紀（にしもないこども園）

## 夏本番！！

### 暑い日が続いています。

夏の感染症の流行が心配されましたが、羽後町保育会の子ども達は暑い夏を元気に満喫しています。雨が少なく困っている大人も多い中、各施設の子ども達は毎日プールや水遊びをし、夏の遊びを満喫中です。

今後も暑い日が続くような天気予報です。  
元気に毎日過ごしてほしいと思います。

お子さんが体調不良の時、ご家庭で  
お子さんを見るができない場合は…

「**病棟児保育 おひさま**」をご活用ください。  
にしもないこども園内にあります。

利用についてのご相談は各園でも承ります。  
詳しく知りたい方、ご相談のある方、利用の申し込みについては  
お気軽に直接ご連絡ください。

☎にしもないこども園：62-2344

## 熱中症に気をつけましょう！！

～ 美の国秋田ネットを参照しました ～



### 熱中症を疑う症状

めまい 失神  
筋肉痛 筋肉の硬直  
大量の発汗 頭痛  
不快感 吐き気  
倦怠感 意識障害  
けいれん 高温湿  
手足の運動障害

### 熱中症の予防

- 1. こまめに水分を補給する。**  
飲み物を持ち歩く。「のどが渇いた」と感じていなくても水分補給を。塩分補給も！
- 2. 暑さを避ける。**  
扇風機やエアコンを使って温度調整。すだれや遮光カーテンで直射日光を防ぐ。少しの間だから…なんて、車の中に子どもを置き去りにする等、絶対ダメ\*
- 3. 服装を工夫する。**  
通気性・吸湿性のよい衣服を！ 日傘や帽子、冷たいタオルも有効！
- 4. 急に暑くなる日に気をつける。**  
暑さに慣れ上手に体温調節が出来るようになるには時間がかかります。特に暑くなる日、久しぶりに暑い環境で活動する時は要注意！！
- 5. 体調の変化に気をつける。**  
体調が悪いと熱中症にかかりやすくなります。
- 6. 節電中でも、熱中症予防を忘れないように注意する。**  
気温や湿度が高い日は無理な節電をせず、扇風機やエアコンを適度に利用！健康を害することがないように！！
- 7. 熱中症予防を呼びかけあう。**  
暑さの感じ方、抵抗力は人によって異なります。一人ひとりが周囲の人に気を配り、予防を呼びかけ合いましょう。

「いたすら」には要注意！



### 熱中症を疑われる 症状が出た時の 対処法

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を緩め身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する
4. 自力で水分を摂取出来ないときや症状が改善しない場合は、ただちに救急隊を要請する



### 水分補給には 水・お茶・牛乳がおすすめ！

糖分の入っているジュースや、スポーツドリンクは、普段の水分補給にはおすすめしません。場面に合わせて飲むようにしましょう。

### 子どもと高齢者は要注意！

1. 子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症になる危険性が高くなります。子どもの様子を十分観察するとともに、吸水性のよい衣服を着せ、水をこまめに飲ませましょう。
2. 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。温度計で室内の温度をチェックし、のどが乾かなくてもこまめに水分を補給することを心がけましょう。