

8月のほけんだよい

令和7年7月31日

名手保育園

暑い日が続いています。全国的に伝染性紅斑(いんご病)や夏かぜが流行しています。

寝苦しい暑い夜が続くと熟睡できず体調を崩しやすいですね。

日中だけでなく、夜間も熱中症にならないよう毎日注意が必要です。暑さ指数を確認しながら長時間の屋外での活動は避け、水分補給や適切なエアコンの使用などで気をつけていきましょう。

こまめに水分補給・塩分を補給しましょう

たくさん汗をかいた時は塩分も失われるので、水分だけでは十分ではありません。塩分の含まれているイオン飲料などの水分を補給しましょう。

○イオン飲料を日常的にとるのは、糖分や塩分の取りすぎになるので、注意が必要です。常時の水分補給は、水や麦茶などがいいでしょう。

熱中症を予防しよう！

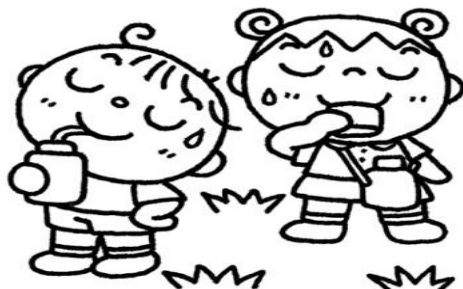
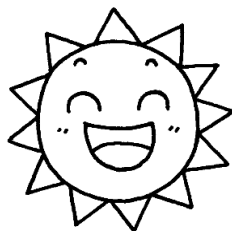
熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。

☆こんな症状には気をつけましょう！☆

- くちびるが干いている
- おしっこ量が少ない
- 顔色が悪い
- 大量の汗をかいてぐったりしている
- 元気がない、ぐずる

暑さを避けましょう

- 外出時は帽子をかぶりましょう。
- 暑い時間帯は外遊びを控えめにしましょう。
- 通気性のよい服装をしましょう。



直射日光を
避け涼しい
場所へ運ぶ

衣服を緩めて
寝かせる

体を冷やす
(冷たいタオル
を当てる)

すぐに
医療機関へ

意識がない、ぐったり
している、けいれん
を起こす

水分・塩分補給
(意識がはっきり
している時)