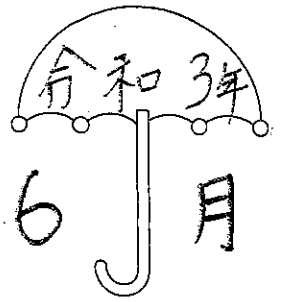
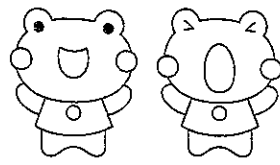


ほけんだよ



6月

新年度が始まって2ヶ月が過ぎました。

新しい生活に慣れてきていますね。この時期は天候により寒暖にメリハリが急に暑く打ったり、梅雨の湿気と日照環境で体調を崩れやすくなっています。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、生活リズムを整えていきましょう。



### 熱中症

に注意が必要な季節に近づいています

#### 原因

- 高温多湿の環境の中で、体温調節がうまくできずに、体にさまざまな不調を起こす

#### 主な症状

- 呼吸が荒くなり、顔が赤くなる (日射病)
- 痛みを伴う筋肉のけいれん (熱けいれん)
- 頭痛やめまい、吐き気 (熱疲労)
- ぐったりとして意識がなくなる (熱射病)
- 皮膚や唇がカサカサになる
- 暑いのに汗が出ていない

#### 予防

##### のどが渇く前に水分補給を

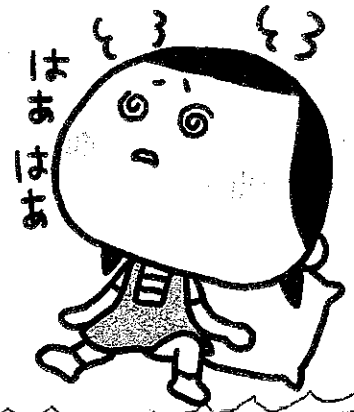
子どもはあそびに夢中になると、のどの渇きに気づきにくくなります。外であそぶときは、大人が意識して水分をとらせていきましょう。また、休日に外出するときは、こまめに日陰で休みながら、水分補給をお願いしましょう。

##### 湿度の高い6月から注意

気温が低くても湿度が高ければ、室内でも熱中症になる危険があります。真夏だけでなく、湿度が高くなる梅雨の時期から冷房で調節を。室温は25～28度、湿度は60%以下が目安です。

##### 外では必ず帽子をかぶる

頭やうなじが直射日光にさらされると、めまいや吐き気が起こります。外へ出るときはつばの広い帽子をかぶりましょう。



※子どもは、照り返しの影響を受けやすい。  
大人との身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けやすい。大人の顔の高さで2度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあると言われていたり。

## 熱中症の応急処置

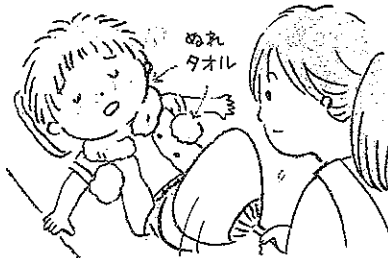
### ① 涼しい場所へ移動して

子どもがぐったりしていたら、風通しがいい木陰や涼しい室内に運んで寝かせ、洋服のボタンやベルトをはずします。



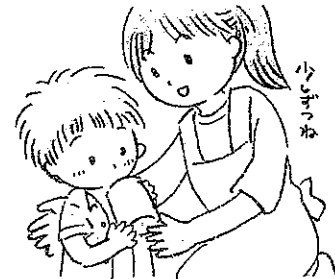
### ② めれタオルで体を冷やす

めれたタオルで、首すじや脇の下などを冷やします。冷房などの風を直接当てず、うちわなどでゆっくりほてりを和らげます。



### ③ 水分をこまめに少しずつ

飲むようなら、麦茶や子ども用のイオン飲料をひと口ずつ飲ませます。一度に飲ませると吐いてしまうので注意しましょう。



こんなときは救急車を!



- 39度以上の発熱がある
- 意識がない
- けいれんを起こしている
- 唇やつめ、皮膚が青紫色になっている(チアノーゼの状態)。
- 水分をとれない、とつても吐いてしまう

