



ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)



病児保育は  
こちらから

おやべにこここ園

検索



梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました！

今回は、夏に気を付けたい熱中症について取り上げたいと思います。

新型コロナウイルスの感染対策で大切な「身体的距離の確保」「マスク着用」「3密（密集・密接・密閉）を避ける」といった新たな生活様式を実践する中で、熱中症を予防するために気をつけたいことをお伝えします！

2021年の6月から9月の間で4万6251人もの方が熱中症で病院に搬送されています。乳幼児は大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。

また、小・中学生も運動に夢中になり、気が付いたら体調が悪いといったこともありますので、周りの大人がこまめに水分・塩分補給や休憩、マスクの着脱を呼びかけていきましょう。

# 熱中症

## 主な症状

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗が止まらない

中

頭痛  
吐き気  
倦怠感  
虚脱感

重

意識がない  
けいれん  
呼びかけに反応しない  
まっすぐに歩けない、走れない

## 症状が見られたら・・・

- 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす  
※冷却シート・制汗スプレー・冷却スプレーでは体の熱を下げることはできないため、熱中症の処置には使用しないようにしましょう。
- 水分・塩分補給をする。  
→スポーツドリンクや経口補水液、食塩水などが良いです。  
※意識がはっきりしない場合に無理に水分補給を促すのはやめましょう。

自分で水分が飲めない、意識がない場合は…  
**すぐに救急車を呼びましょう！**



## ●夏場のマスク着用で顔の温度が3度上昇！

高温又多湿といった環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクを高める恐れがあります。

体調に応じて、屋外で十分な距離が確保できる場合（2メートル以上）には、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



## ●毎日汗をかくことで暑さに負けない身体作りができます！！

軽い運動  
をする



散歩を  
する



入浴を  
する



運動は毎日30分程度、入浴は2日に1回湯船につかって汗をかくことで2週間ほどで暑さに強い身体をつくれるそうです。是非、試してみてください！

※体調の悪い時は無理をせず、休みましょう



環境省のHPに熱中症予防情報サイトがあります。熱中症警戒アラートや、熱中症対策についてより詳しく記載があります。