



# ほけんだより

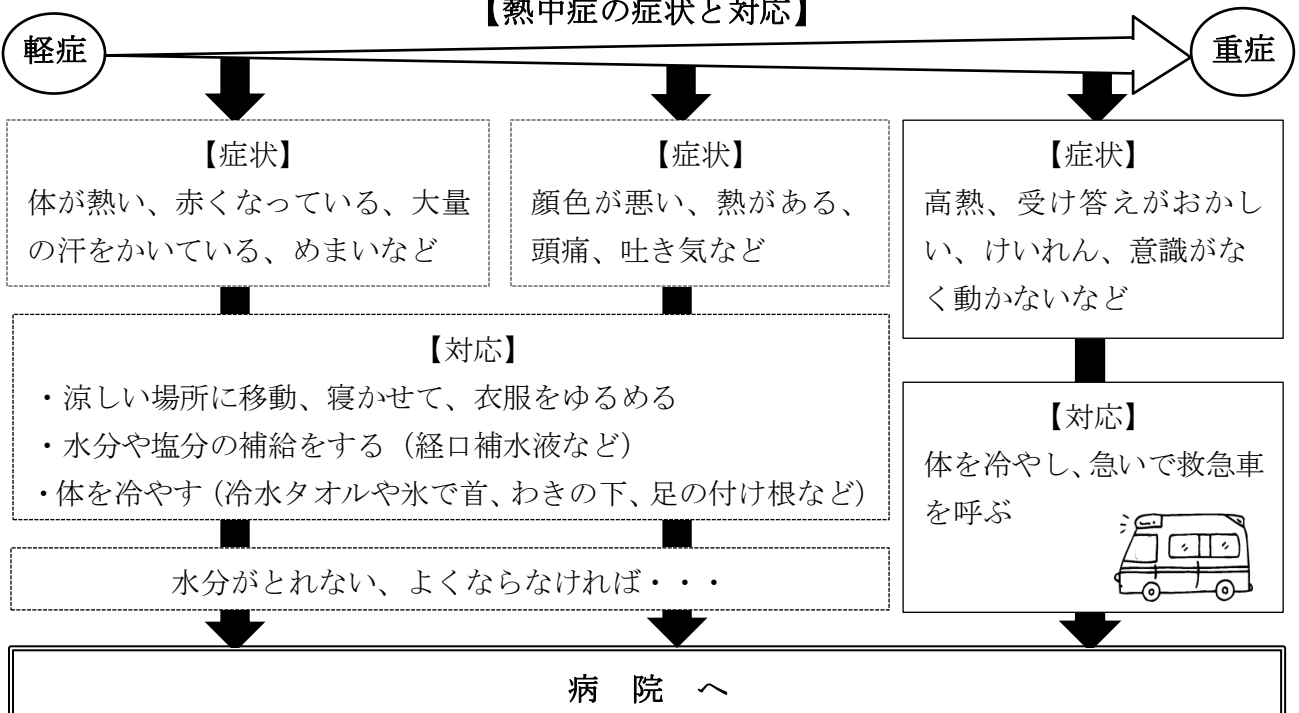
平成30年7月  
大田区立保育園

梅雨が明けると、夏本番。熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症は、海辺やキャンプ、テーマパークなどの屋外だけではなく、閉め切った室内や車内でもおこすことがありますので注意しましょう。

## 【熱中症とは】

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節機能がうまく働かなくなり、体に様々な異常が起こってしまう状態です。

## 【熱中症の症状と対応】



## 【熱中症の予防】

### ◎こまめな水分補給をする

意識して水や麦茶などで水分補給をしましょう。

※イオン飲料やスポーツドリンクは飲みすぎないようにしましょう。



### ◎外出時は暑さを避ける

・日陰を選んで遊びましょう。

・帽子をかぶりましょう。

・衣服は、吸湿性があり

通気性が良いものがお勧めです。



### ◎子どもだけ車内に残さない

車内では、エアコンをつけていてもバッテリーが上がってエアコンが止まってしまうことがあります。その結果、車内の温度が急激に上がり熱中症になると、命にかかわることがあり大変危険です。



### ◎室内環境にも注意をする

・適宜、扇風機やエアコンを使いましょう。

・カーテンやすだれ等で遮光するのも温度が上がりすぎるのを抑えてくれます。

・家の中でも水分補給をしましょう。

