

ほけんだより

平成28年6月30日 開南幼稚園 NO. 2

梅雨の季節となり、気温や湿度の高い日が続いています。これから熱中症や感染症の増加など、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

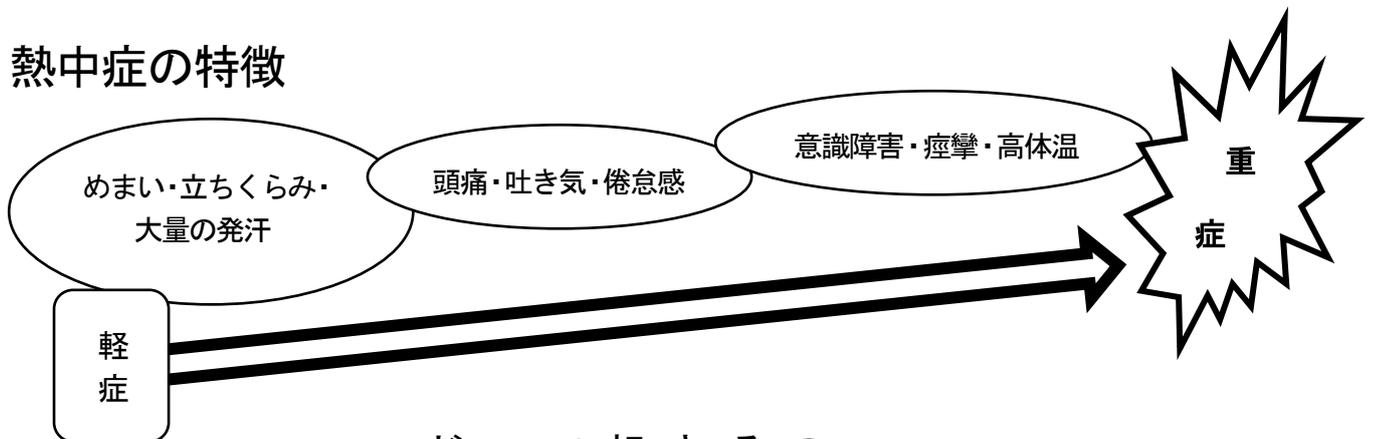


熱中症を予防しよう



熱中症とは・・・体の中と外気温の“あつさ”によって引き起こされる体の不調のこと。

熱中症の特徴



どこで起きるの？

梅雨入りのはじめの頃から増え、7～8月がピーク！

発生場所は、室内でも4割！

- ・急に暑くなった
- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ・気温が高い

熱中症の予防

- 外出は涼しい時間にしましょう。
- 水分を持ち歩きましょう。
(喉が渇くなくても水分補給を)
- 涼しい服装で、日傘や帽子など日よけ対策をしましょう。
- バランスの良い食事と休養を！
- 高温注意情報の確認をしましょう。



熱中症になってしまったら

- 屋外にいれば、すぐに日陰など涼しい場所に移動しましょう。
- 衣服をゆるめ、うちわ等で風を送り、体温が高いときは、濡れタオルや保冷剤等で、首や脇などを冷やしましょう。
- 水分や塩分を補給しましょう。
- 嘔吐をして水分補給ができない場合は、医療機関を受診しましょう。
- 意識がない、反応がおかしい時は、救急車を呼びましょう。