



9月の保健だより

令和5年8月30日
宮古島市立東保育所
病後児保育室(72-2089)
担当看護師 喜久川

9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。疲れやストレス、気温の変化などにより体調を崩しやすくなることが考えられます。免疫力を高めるためにも、まずはご家庭で早寝早起きを心がけていただき、ご飯をしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。



子どもの熱中症

子どもの熱中症のサインをキャッチしましょう

- 乳児の場合、普段と鳴き声が違う。
- 気持ち悪い、頭が痛い、ふらふらするなどの訴え。
- 暑いはずなのに、汗をかいていない（赤ちゃんの場合おしっこが出ていない）
- 身体が熱い。
- いつもと様子がちがう、元気がない、異様に疲れている。

熱中症になってしまったら

- ①涼しい場所に移動し、休む。
- ②服を脱がせたり、ゆるめる。
- ③体表冷却
 太い血管がある箇所を冷やす。
 （首、わきの下、足の付け根）
- ④水分補給
 電解質を含むイオン飲料を飲ませる。
 ※市販の経口補水液(os-1など)でも良い



幼児：300～600ml/日 (※目安)
乳児：【体重1kgあたり】30～50ml/日

予防方法

- ☆こまめに水分を取る。
 喉が渴く前の水分補給が大事。
 こまめな水分補給を習慣化できると◎
- ☆服装で暑さを避ける。
 通気性の良い涼しい服を着せ外出時に帽子を。
- ☆子どもの様子を観察する。
 たくさん汗をかいていたり顔が赤い場合は、涼しい場所に移動する。
- ☆ベビーカーを長時間日向に置かない。
 地面の照り返しが熱いので注意！
- ☆車内に子どもを置き去りにしない。



※休んでも、体調が変わらない場合は医療機関を受診！

- 1つでも当てはまれば、直ぐに救急車を呼ぶ。
- 呼びかけても反応が鈍い(意識障害)
- けいれんを起こしている。
- 自分で水分を飲めない。