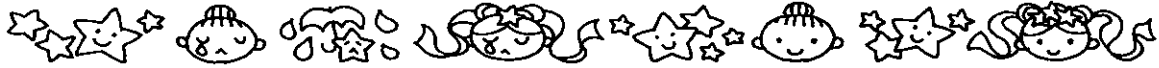




# 7月の保健だより

令和3年6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

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。水分補給や体調管理に気をつけながら、外遊びをして暑さに負けない体作りを心がけましょう。  
また、水遊びも始まります。水遊びが出来るかどうか事前の体調チェックをしっかりと行っていきましょう。



## 熱中症について

### 熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。屋外だけではなく屋内でも熱中症は発症します。  
特に、子どもは体温調整機能が未熟であり温度変化の影響を受けやすい、又衣類の着脱や水分補給を一人で行うのが難しいため、熱中症になりやすいです。

### 予防対策

- こまめに水分補給を行いましょう。
- 日傘や帽子を利用しましょう。
- 気温が高い日は注意しましょう。
- クーラーや扇風機を使用し、室内の温度調整をしましょう。
- 暑さを避け、服装も襟元をあけるなど工夫しましょう。



### 応急処置

- ①涼しい環境へ避難  
(風通しの良い日陰や、クーラーのある室内で休む)
- ②脱衣と冷却 (衣類を緩め、首や脇の下などを冷やす)
- ③水分や塩分の補給  
(水や経口補水液などを摂取する。意識がはっきりしない場合、窒息や誤嚥の可能性もあるため経口摂取は行わない。)
- ④医療機関へ運ぶ。  
(自力で水分摂取ができないときは医療機関へ搬送する)



### マスクと熱中症

- ・気温や湿度が高い中でのマスク着用は要注意！  
屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう。
- ・マスクを着用していると、口の中の湿度が保たれ喉の渇きを感じにくくなるので、喉が乾いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休憩を取りましよう。

