



きつづらぼ 病児保育室

# ほげんだより

No.3

だんだんと日差しが強く暑くなってきましたね。  
熱中症などに気を付けて、健康に夏を過ごしましょう。

2023年7月28日 発行

6月の利用状況 利用者数 18名

## 熱中症について

熱中症とは、暑い時期に環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。子どもは低年齢ほど症状がうまく言えないことが多いので注意しましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給することや、通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策も心掛けましょう。

### どんな症状？

**軽度** ◇めまい ◇立ち眩み ◇筋肉痛 ◇どろどろ汗をかき ◇手のしびれ

**中等度** ◇頭痛 ◇吐き気 ◇嘔吐 ◇だるさ ◇疲れ

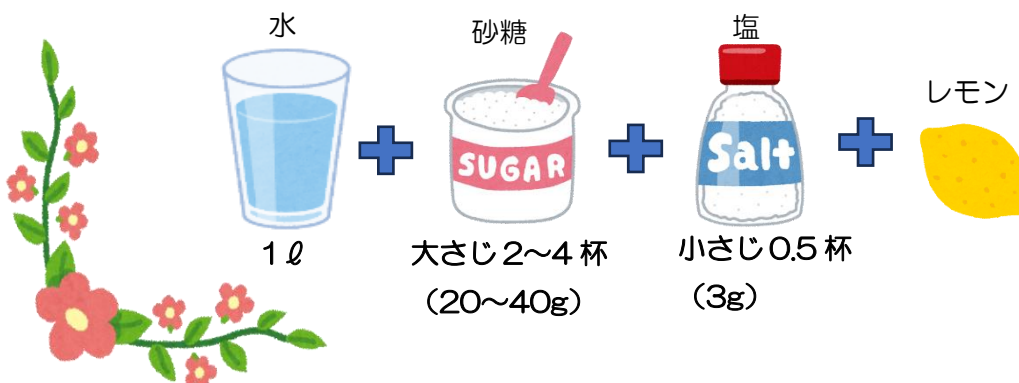
**重症** ◇呼びかけへの反応がおかしい ◇けいれん ◇まっすぐ走れない  
◇異常な高体温 ◇異常な発汗もしくは汗が出ない

### 応急処置のポイント

- 1 涼しい場所に移動し、仰向けに寝かせましょう
- 2 身体を冷やしましょう  
服を緩め、保冷剤や冷たいタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管部分を冷やします。肌に水をかけたり濡れタオルなどで拭き、うちわなどであおぎます。
- 3 水分摂取をしましょう  
経口補水液（ORS）がおすすめです。



### ～経口補水液（ORS）の作り方～



少し入れて冷やすと  
飲みやすいです！