

# 熱中症に気を付けよう！！

熱中症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た時など、体温調整がうまくできなくなってしまった時におこります。  
また、子どもは外気温の影響を受けやすく、大人より熱中症にかかりやすいです。  
室内や水あそびの時も脱水になりやすいため、日頃から予防していくことが大切です！！

暑い夏がやってきました。水遊びにどろんこ遊び、楽しいことがいっぱいです。  
年々暑さが厳しくなり、なかなか寝付けず体調を崩しやすくなったり、食欲が落ちたりします。暑い夏を乗り切る為に、たくさん食べて休息をとり、体調の変化に気を付けながら、夏を楽しみましょう。

## 夏に起こりやすいトラブル

### 虫刺され

子どもの肌は蚊に刺されると、大きく腫れ、水ぶくれができることがあります。掻きむしる前に対応しましょう。

- ①刺されたところを水で洗い流す
- ②ハンカチに包んだ保冷剤などで冷やす
- ③かゆみ止めを塗りカットバンを貼る
- ④爪を短く切る

※園で薬を塗ることはできません



### とびひ

痒くて掻きむしった傷に、菌が入ると、ジクジクした湿疹(とびひ)となります。掻いた手で他の体の部分を触ることで湿疹が広がります。

清潔にして、カットバンやガーゼで保護し、治りが遅い時は湿疹が広がる前に受診しましょう。



### 頭ジラミ


人の髪の毛に、ふけのような白い卵を産み付けます。かゆみが強く、耳の後ろから後頭部にかけて多くみられます。見つけた時は小児科や皮膚科を受診するか、ドラッグストアで購入したフェノトリン(スミスリン)シャンプーやパウダーを使い駆除しましょう。

頭髮に直接触れることや頭や体を寄せ合うこと、布団やタオル、帽子の共有などでうつることがあります。  
頭ジラミへの感染が分かった時は園にお知らせください。



### 熱中症の症状

顔のほてり めまい 吐き気  
体のだるさ 大量の汗  
ぼんやりして水分がとれない  
体温が高い  
筋肉痛や手足のけいれん  
こむらがえり




### 熱中症の予防方法

- ①涼しい時間帯に外であそぼう
- ②こまめに休憩し、水分をとろう
- ③帽子をかぶり、風通しの良い服を着よう
- ④しっかり睡眠！朝ごはんを食べよう  
お味噌汁やふりかけなどで塩分をとろう。
- ⑤体調がすぐれない時は室内で過ごそう

### 症状がでた時は…

- ①涼しい場所に移動しよう  
本人が楽な姿勢で寝かせる。  
服を脱ぎ体に風があたるようにする。
- ②体を冷やして体温を下げよう  
首の後ろや手足に冷たいタオルなどをあてる。
- ③水分と塩分を補給しよう  
**嘔吐やぼんやりしている場合は、無理に水分を飲ませず、早めに受診しましょう。**



### 水分補給のポイント

#### 室内で過ごす時

水やお茶での補給がおすすめ。  
糖分や塩分の多い飲み物のとりすぎは、食欲が落ち、体力低下を招きます。

#### 外で過ごす時

塩分を含む飲み物または、塩分タブレットを活用しよう。  
活動前の水分摂取を忘れずに！！  
※塩分を含む飲み物をステンレスの水筒に入れると錆びてしまうことがあります。

**塩麦茶** 麦茶1L 食塩ひとつまみ

