



港区立台場保育園
港区台場1丁目5番1号
Tel 03-5500-2360

熱中症に注意しましょう！



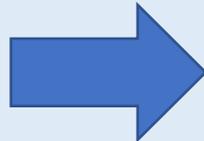
子どもは、大人よりも外気温の影響を受けやすく、暑い夏は体の深部の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症になりやすいです。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。

地面からの照り返しを考慮しましょう！

気象予報で発表される気温は、地上から150cmの高さの値です。気温が32℃のとき、50cmの高さでは35℃になります。日陰を選んで歩き、暑さの厳しい時間帯の外出を避けるなど工夫をすることが大切です。

はじめはこんな症状がみられます。

- 顔が赤い
- 汗をたくさんかく
- だるい
- 気分が悪い
- 頭痛がする
- めまいがする
- 吐き気がする



応急処置

1. 涼しい場所へ移動: 直射日光を避け、風通しの良い場所へ移動させましょう。
2. 衣服を緩める: 首元や袖口を緩め、体温の上昇を抑えましょう。
3. 水分補給: 意識があれば、水分を少しずつ飲ませましょう。ただし、吐き気を催す場合は無理強いないように。
4. 体を冷やす: 保冷剤などをタオルに包んで、脇の下や首筋、足の付け根などに当てて冷やしましょう。
5. 安静にする: 横になって休ませ、安静を保ちましょう。
6. 医療機関への受診: 症状が改善しない場合や、重症の場合は、すぐに医療機関を受診してください。

医療機関への受診は、下記の場合が特に重要です。

- 意識がもうろうとしている
- けいれん発作を起こしている
- 呼吸が苦しい
- 脈が触れなくなる
- 症状が改善しない

これらの症状が見られる場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

〈保育園であそぼう〉

・日時: 7月8日(火)

① 10:00~11:00(3組程度)

・内容: 室内・園庭遊び

※雨天は内容が変更になることもあります。

〈7月の見学会〉

・7月10日(木)10:00~(3組程度)

・7月24日(木)15:30~(3組程度)

※保育園であそぼう及び見学会は事前予約が必要です。

☎03-5500-5097(平日9:00~16:00)