７月園だより

港区立　伊皿子坂保育園
お問い合わせは9:00～17:00
TEL　03(3444)5404

ほけんだより

熱中症に気を付けて！

熱中症は、暑さでコントロールができなくなり、熱が体内にこもると発症します。高温多湿の環境下で激しい運動をした場合など体温調節がうまく働かなくなり、体の中で生じた熱を対外に放散することができず、体温が異常に上昇します。このような異常な体温の上昇と脱水の合併した状態を熱中症といいます。

乳幼児では・・・

比較的短時間で熱中症になる可能性が高く、放置することは大変危険です。体のミネラル分が急に失われ、けいれんを起こすケースや急に水分が欠乏してショックを起こすケース等があります。このような時、皮膚は乾いて熱く体温も４０℃を超え動悸や脈も速くなり、意識障害を伴うこともあります

～応急処置～

① 木かげなど風通しのよい場所にうつす
② 衣類のボタン等をはずし、頭をやや高くして寝かせる
③ 冷水で頭を冷やす
（額･首･脇の下･ももの付け根を冷たいタオルで冷やすのもよい）
④ 風を送り、体温を下げる
（近くに冷房のきいた部屋があれば、そこに運ぶ）
⑤ 意識があれば、冷水を飲ませる
⑥ 意識不明やけいれんなど症状が重い場合は救急車を呼び、病院へ運ぶことが必要！

～予防しましょう～

① 出かけるときは、直射日光を避けるために帽子をかぶりましょう
② 適度に水分を補給し、脱水を起こさないように注意しましょう
朝食はきちんと摂取し、暴飲暴食、睡眠不足、疲労などを避けましょう

✿保育園であそぼう✿

★7月4日(火)離乳食試食会
10:00～11:30
※事前申し込みが必要です。
★7月25日(火)　感触遊び
10:00～11:00
を予定しています。