

令和7年



7月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

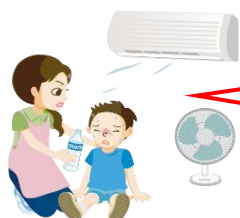
今月のテーマ

熱中症について

7月は熱中症予防強化月間です。こどもは自分の症状をことばでうまく伝えられないことや、遊びに夢中になると、からだに異変が起きた場合も自分では気づきにくいです。周囲の大人が見守り、こどもの熱中症を防ぎましょう。

<こどもの症状>

- * いつもより体温が高い、熱っぽい
- * 長時間トイレに行っていない
- * くちびるや口のなかが乾いている
- * 元気がなく、ぼんやりしている
- * 暑いはずなのに汗が出ていない
- * 尿回数・量が少ない、尿の色がいつもより濃い



屋外だけでなく室内でも発症します。
**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！**

<予防のポイント>

★水分を摂りましょう★

- 顔色や汗の様子などを確認し、こまめに水分補給をうながしましょう。
- 外出時は、いつでも水分が摂れるように水筒などを持参しましょう。
- 大量に汗をかいた時は、経口補水液がおすすめです。



★エアコンを適切に使いましょう★

- 室内温度は28℃を目安に調整しましょう。
※エアコンの設定温度ではありません。
- 冷たい空気は下に降りてきます。扇風機などで空気を循環させましょう。

★熱中症警戒アラートを活用★

- 熱中症警戒アラートが発表されたときは、エアコンを使用する、外出はできるだけ控えるなど積極的に予防行動をとりましょう。

※環境省のホームページには熱中症警戒アラートの配信サービスがあります。

環境省予防情報サイト <http://www.env.go.jp/>

★暑さに負けないからだづくり★

- 適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をこころがけましょう。

熱中症を知って、しっかり予防し、
楽しい夏を過ごしましょう！

