



はぐみ ~hug me~



梅雨の台間に夏もすぐそこまで来ているような、気持ちよく晴れ渡った暑い日が増えてきましたね。暑さ対策を十分にしてお元気に遊び、過ごしていきたいですね。

気温や湿度が高くなり水分補給や暑さ対策をしていかなければ熱中症になってしまいます。今月号は「熱中症」がどのようにして起こるのかや応急処置などについて紹介していきます。

熱中症の原因は…

- 1 「環境」→気温や湿度が高い
日差しが強い etc
- 2 「体の状態」→暑さに慣れていない
疲れや寝不足 etc
- 3 「行動」→長時間の屋外作業
水分補給できない etc

主な症状…

- 軽症(Ⅰ度)…立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗 etc
(現場での応急処置にて対応できる)
- 中等症(Ⅱ度)…頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感 etc
(病院への搬送を必要とする)
- 重症(Ⅲ度)…意識障害・手足の運動機能障害・痙攣・高体温
(入院での集中治療の必要性がある)

予防方法

「**服装の工夫**」→外からの熱の吸収を抑えて体内の熱を外へスムーズに逃がすことのできる服装を心がけましょう。

「**こまめな水分補給**」→体内の水分は知らず知らずのうちに失われていきます。麦茶やスポーツ飲料を活用しましょう。

「**暑さに備えた体づくり**」→運動で汗をかき習慣を身につけ日ごろから暑さに体を慣らしましょう。



応急処置

- 1 涼しい環境に移動しましょう
クーラーの効いている室内や日陰などへ
- 2 脱衣と冷却
衣類を脱がせて体内の熱を外に出し氷嚢などで体を冷やして体温を下げましょう
- 3 水分と塩分を補給しましょう
冷たい水や塩分も同時にとれる経口補水液やスポーツ飲料などを活用しましょう



📄 《利用登録受付中》

ご利用には、事前の登録が必要です！

『子どもが急な発熱、でも仕事は休めない…』
急な利用に備え、事前に登録して頂くことをお勧めします。

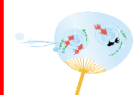


※登録には電話予約をしてから来てください。
※必要書類は昭島市のホームページ、または昭島市役所にございます。

月～金曜日 10:00～18:00 (祝日、夏期休暇、年末年始を除く)

☎ 042-519-7868 (担当:澤田)

住所: 東京都昭島市松原町1-2-1 太陽こども病院 1階保育室



夏季休室のお知らせ



8月10日(水)～8月16日(火)

ご不便、ご迷惑をお掛けしますが何卒ご容赦
くださいますよう宜しくお願い致します。

病児保育室はぐみ スタッフ一同