



7月は「熱中症」が急増します！

～こんな症状があったら熱中症を疑いましょう～

軽症	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
↓	頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重症	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

幼児は症状を上手く伝えられません！顔が赤い、「お腹が痛い」「気持ち悪い」等の訴えがある時は、熱中症の可能性を考えましょう。

こんな人は特に注意！



肥満の人、
普段運動していない人



高齢者



体調の悪い人、
赤ちゃんや幼児
持病のある人



幼児は特に注意！

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなります。幼児は大人が感じるより暑い環境にいます。




- 急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意しましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。
- 日傘、帽子、涼しい服装でかけましょう。
- 塩飴やスポーツドリンク等を摂り、塩分補給しましょう。
- 屋内でも熱中症になることも！エアコンを適切に使いましょう。

熱中症の症状に気付いたら？

涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、首・わき・足の付け根を氷嚢で冷やします。

チェック①

呼び掛けに反応しない場合は、救急車を呼びましょう。

※意識が混濁している時は無理に水分を摂らせてはいけません。

チェック②

意識がしっかりある場合は、水分・塩分を摂ります。

- ・水分が自力で摂れない
 - ・水分・塩分を摂っても症状が改善しない
- などの場合は、医療機関を受診しましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆
 いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
 住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
 TEL：079-490-2064（専用電話）
 FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田