

健康みちしるべ

熱中症を予防しましょう！

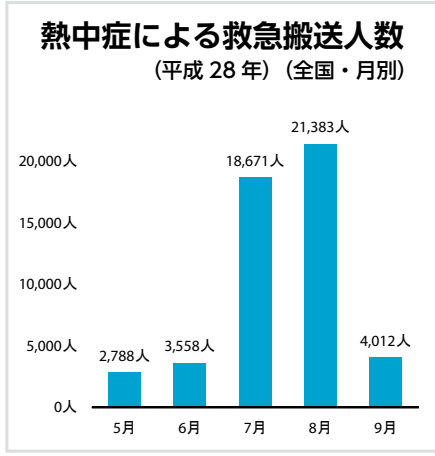
金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

体が暑さに慣れていない今の時季は、上手に発汗できないために熱中症を起こしやすくなります。特に梅雨明けの、急に蒸し暑くなった日には注意が必要です。例年、梅雨明けの7月上旬から8月上旬に熱中症が多発しています。

今年の夏も元気に過ごせるよう、一層に対策を考えていきましょう！

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節の機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症の症状は、めまい、手足の



しびれ、不快感、頭痛、吐き気などがあります。重症になると、意識がなくなったり、けいれんを起こしたりすることもあります。

予防のためにこじやるんじや

暑さを避ける

室内では、扇風機・エアコンで温度を調節し、遮光カーテン・すだれ・打ち水などを活用しましょう。外出時には、日傘の利用や帽子の着用をし、日陰でこまめに休憩をとりましょう。

服装は、通気性がよく、吸湿性・速乾性のあるものを選びましょう。

水分を補給する

炎天下での活動はもちろん、室内でも熱中症に注意が必要です。室内にいるときや、喉の渇きを感じていないときでも、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

高齢者と子ども 熱中症に注意

高齢者

高齢になるにつれて体内の水分量が

減り、脱水状態になりやすく、暑さや喉の渇きを感じにくくなります。1日1回汗をかく程度の運動をして体力をつけ、喉が渇かなくても水分補給をしましょう。

子ども

子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、大人より体温が上がりやすいです。子どもの顔色や汗のかき方をよく観察し、水分摂取を促してあげましょう。

また、車の中などの高温になりやすい場所では、乳幼児を一人にしないように気を付けましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内へ移動しましょう。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。首まわりや脇の下、足のつけ根などの太い血管がある場所を冷やすと効果的です。
- ・冷やした水分を取らせましょう。汗で失われた塩分が補える経口補水液やスポーツドリンクが最適です。

自力で水が飲めない場合や、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

「ちょっと困っていて、相談相手がないなあ」「親子の遊び場やお友だちが欲しいなあ」。そんな時はいつでもお気軽にご利用ください。電話での相談もお受けしています。

子育てワンポイントアドバイス

ママの笑顔は子どもの栄養！ 息抜き上手になりましょう

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30受付開始) 14:00～15:00 (13:30受付開始)
「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前中) …1歳半～就学前	
ここにひろば	◆第4水曜日(7月25日) 10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…水に浮かべて遊ぼう！	

■場所／子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]