



月号



ほけんだより



発行日 / 令和3年7月30日

梅雨もあけ、ジメジメした季節から、肌がジリジリと焼けるように暑さに変わりました。この急な暑さにより、体調不良を訴えるお子さんが増え、お迎えの連絡をすることも増えてきました。今回は【熱中症特集】です。ぜひ参考にされてください。

<7月の感染症のお知らせ>  
RSウイルス 15名

## 1. 熱中症とは

高温・多湿な環境下において生命を維持する体温調節機能の働きに異常が起こる病気です。

## 2. 重症度分類と対処法

### I度：筋肉の痛み、こむらがり、硬直

<対処法> 涼しい所や日陰で水分補給する。

### II度：めまい、たちくらみ、顔色不良、失神

<対処法> I度の対処をして病院へ行く。

### III度：高体温（40℃以上）吐き気、

頭痛、全身の倦怠感・虚脱感、  
意識障害

<対処法> 救急車



※子どもは症状をうまく伝えることができません。普段の体調と違う場合は、熱中症を疑い対処しましょう。

### <普段と体調が違うことに気づくポイント>

- 具合がわるい
- 食欲がない
- お腹や頭が痛い
- 尿の回数が少なく、色が濃い
- いつもより静か
- 汗がダラダラとでている
- 顔が赤い
- 表情がボーっとしてる

★いつもと違う様子が大人が気づいてあげることが大切です。

## 水分補給について

- 園での水分補給は、原則水かお茶です。しかし、脱水症状の処置や予防として、早期に対処するため、手作りの経口補水液を飲ませる場合があります。ご了承ください。
- 緑茶・紅茶・コーヒーにはカフェインが含まれているため、利尿作用があります。水筒に入れる水分は、ノンカフェインの麦茶やお茶にしましょう。

### <水分補給のポイント>

- 15分～30分ごとに休憩し、その都度子ども、大人も水分補給しましょう。
- 汗をかいているときの水分補給はハイポニック飲料（商品名：イオンウォーター・アミノバイタル・アクエリアスゼロ等）がおすすめです。

### <手作り経口補水液の作り方>

水 500ml + 塩 1.5g + 砂糖 20g

脱水症状の時は、【経口補水液】が体内の吸収がスムーズでおすすめです。市販の経口補水液は、使用上注意をよく読み使用するようにしましょう。

## 体調不良について

この時期の体調不良（腹痛・頭痛等）は、熱中症の可能性が否定できませんので、電話で様子を連絡させていただきます。

※食欲がない・食事がいつもより少ない等の体調不良がある場合は、必ず直接保育者にお知らせください。朝食はしっかりと食べてから登園しましょう。