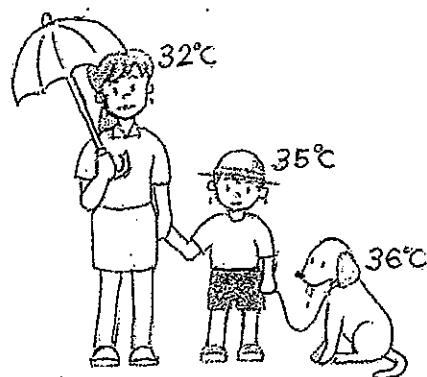


暑い日があったり寒い日があったり気温差についていけませんね。先月に引き続き咳が長引く風邪が流行っています。先月号を見返していただき、早めに対処をし、長引いたり悪化するのを防ぎましょう。そしてこれからの時期は熱中症、あせも、虫刺され、とびひなどに気を付ける必要があります。予防、対策をしっかりして元気に気持ちよく過ごしたいですね。

熱中症

子供は熱中症になりやすいです！（右図）

大人が暑いと感じるときは子供はもっと暑いと思ひましょう。



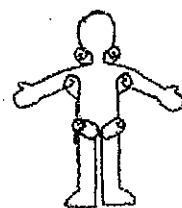
❁ 予防のポイント

- ・ 外では必ず帽子をかぶりましょう。
- ・ 暑い環境での遊びは30分程度で切り上げましょう。
- ・ 子供は意思をうまく伝えられないので大人がこまめに水分を取らせてあげましょう。
(基本は水かお茶)
- ・ 経口補水液などは常に飲むのではなく、たくさん汗をかいたときに飲みましょう。
- ・ 温度25～28℃、湿度40～60%の両方を満たすように、エアコンや扇風機を利用しましょう。
(例えば……気温27℃でも、湿度が70%なら熱中症になる危険があります。)

❁ 熱中症かも！？というときは

- ・ 涼しい場所に移動して体を冷やし、冷やした水分や経口補水液を補給しましょう。
(《食塩水の作り方……水1ℓに1～2gの食塩(ひとつまみ約1g)》)

衣類を緩め、ハンカチでくるんだ保冷剤や濡らしたタオルで首、わきの下、太ももの付け根などの太い血管部分を冷やしましょう。肌を濡らし、うちわなどであおいでも良いでしょう。



☞ 水分が取れない、ぐったりしている、というときは無理に飲ませず急いで受診しましょう！