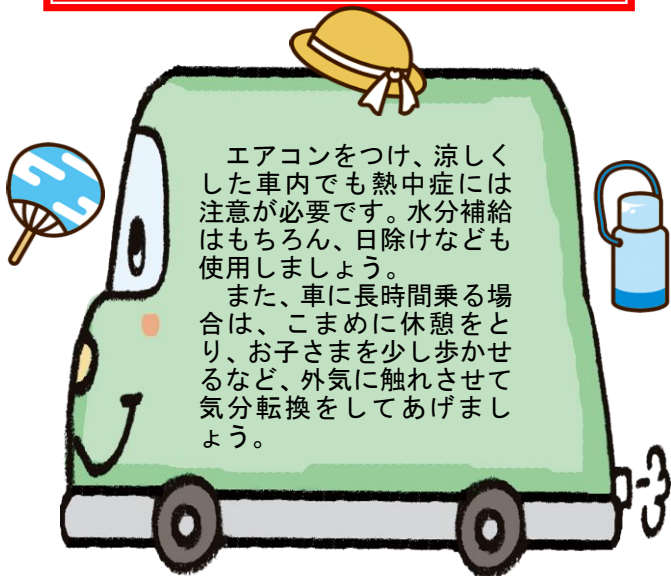




平成30年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、連休等に遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 車内の熱中症に気をつけて!



## あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。**綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。**シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ひどくなった場合は医療機関を受診しましょう

## とびひ

あせもや虫刺されなど放置すると、状態がひどくなり**とびひ**になることがあります。しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意しましょう。**汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。**



## ベビーカーも注意 道路からの照返しも注意



ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より高いと言われてています。身長150cmの人が30度を感じるのと80cmの子どもは40度くらいに感じるのではないのでしょうか。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

## 熱中症の対処法

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。