



令和8年8月3日
南水元いろは保育園
看護師 大出

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ため、水分の補給には十分気を配り、熱中症に気をつけましょう。また夏休みでお出かけされる方も多いと思いますが、体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下と冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また大量の汗をかくことで水分不足になり、寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって体調を崩すことが多い様です。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない

夏バテSTOP！ お家でできる予防法

普段から軽い運動をしてお風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内の冷房は28℃前後に設定しましょう。

また夏野菜は体を冷やしてくれるため、積極的にとりましょう。味噌汁も冷えて疲れた胃腸にぴったりです。



熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いた所など、涼しい場所に移動して衣類をゆるめて楽にさせます。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等をあてて、体を冷やします。

水分をとる



一気に飲むと嘔吐するので、少量を数回に分けて与えます。OS-1やアクアソリタ、アクエリアスがお勧めです。



こんな症状が出たら救急車を！

- ・嘔吐を繰り返し、自力で水分が取れない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。



✿ 9月の予定

9日(水)

0歳児健診

18日(金)

身体測定

