



岡山大学病院ますかっと病児保育ルーム

Newsletter vol.18 (2024.8)



暑い季節は特に注意！ 今回は熱中症

についてお知らせします。気温・湿度が高い環境の中で身体に熱を持ち、体温が上昇しながらも、体が熱・体温の上昇に対応できなくなり、引き起こされる様々な症状のことをいいます。高齢者や子どもは脱水症になりやすいといわれています。熱中症は重症化すると健康に重大な影響を及ぼす身近な病気のひとつです。素早く見つけて、日頃から対策していきましょう！

◆ 症状と重症度



重症

- ① 頭痛、めまい、吐き気
- ② 体の節々の痛み、熱けいれん、熱疲労
- ③ 顔のほてり、異常な汗のかき方
- ④ 体が熱を持つ、皮膚の異常
- ⑤ 呼びかけに応答できない
歩けない、意識がない



◆ 熱中症かな?と思ったら

- ① 意識の確認(意識がもうろう又は意識がない時には救急要請をする)
- ② 安全で涼しい場所へ移動・服を緩める
- ③ 体の冷却(首筋、脇の下、足の付け根、足首など)
- ④ 水分・塩分補給(自分で飲める場合はそのまま安静にし、自分で飲めない場合は医療機関を受診する)

涼しい服装



衣類は麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いでしょう

日陰を利用



なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。アスファルトの照り返しで子どもはより高温にさらされます。

バランス良い食事



バランスのいい食事を取ることで丈夫な体、熱中症になりにくい体作りを心がけましょう

日傘・帽子



帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。

水分・塩分補給



出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいた時にすぐに水分補給できるようにしましょう。

十分な睡眠



扇風機やエアコンを駆使して適正体温になるような快適な環境を作り、疲れを取って下さい

利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日 午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら