



平成28年度 小久保保育園

本格的な夏が始まります。暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足等になりがちで体調を崩しやすくなりますので、活動と休息のバランスをとり、正しい生活リズムを保つようにしましょう。

### ■日射病と熱射病■

	日射病	熱射病
原因	夏の暑い日差しを浴びて歩き回ったときや、炎天下でスポーツをした時などに体がオーバーヒートして起こります。	高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足し、体温の調節が効かなくなり起こります。体内に熱がこもってしまった状態です。
症状	顔が赤くなって息遣いが荒く、皮膚は暑くて、さらさらと乾いた状態で汗が出ません。いわゆる脱水状態、目まい、頭痛、吐き気等。	顔は青白く大量の汗が出て、皮膚は冷たくジツリとした状態になる。体温は普通かやや低め、目まい、吐き気を伴う。
対処法	涼しい場所に寝かせ、衣服を緩め、濡れタオルで首筋や脇の下を冷やす。扇いだりして風を送り、体温が平温になるまで続ける。吐き気がある場合は、顔を横に向かせる。塩分の含んだ水(スポーツドリンク等)を少しずつ飲ませましょう。	涼しい場所に頭を低くして寝かせ、衣服を緩める。体温が低い時は、体を暖める。水分を15分おきぐらいに飲みましょう。
要注意	日射病、熱射病、いずれも症状が重傷な場合は、意識障害や痙攣を起こしたり、命に係わる事もあるので、直ちに病院に行きましょう。	

