



2019年7月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

梅雨が明けると、夏本番!! 楽しい夏を過ごすには、暑さに強い身体づくりが大切です。急に気温が上がった日は、暑いと感じてエアコンの温度を下げ過ぎたり、冷たい飲み物を飲み過ぎたり…。でもちょっと我慢して、からだを暑さに慣らしていきましょう。体温調節がうまくできない子どもたちは暑さの影響を受けやすいので注意が必要ですが、健康に過ごすためにも、今から規則正しい生活習慣をこころがけ、これから来る暑さに負けない身体づくりをしましょう。

急な発熱! 熱中症? カゼ?

★発熱のしくみ

- カゼの時は、脳が細菌やウィルスをやっつけるために指令を出し、体温を上げています。
- 熱中症の時は、脳の体温調節機能がうまくいかず、体温が上がってしまった状態です。

★発熱した場合

- 重篤な場合、内臓にもダメージを受けることがあります。
- 速やかに体を冷やしましょう。
- 受診をして正しい診断を受けましょう。

体温を下げるための

応急処置



- * 濡れタオルで体をふく
- * 首・ワキの下・足の付け根を冷やす
- * 肌を濡らして、うちわであおぐ
など



*こんなとき、熱中症は起こりやすい

気温が高い時だけに注意していればいわけではありません。

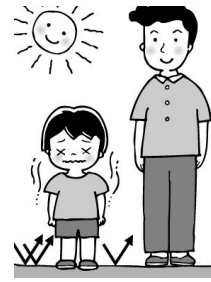
●こんな日は注意しましょう

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

●こんな場所に、注意しましょう

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- ビルやマンションの最上階

気温だけじゃない 要素別 暑さ対策



環境側の要素

- 日差し ● 湿度 ● 風 ● 地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。
また、湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じてしまいます。

木陰に入るなどして日差しを避け、うちわや扇子で風を送ってみては…。
打ち水も効果があるようですよ。

人間側の要素

- 着衣量 ● 代謝量（運動量）



着ている服の素材や重ね着の仕方、涼しさはかなり変わります。
また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

服は通気性の良い涼しいものを！ こまめな休息も忘れずに！
特に暑い日の運動は、避けた方がいいですね。

いよいよプール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。
ここでも、『早寝・早起き・朝ごはん』
元気に楽しく遊ぶためにも、規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックを、おねがいします。

- * 熱は何度ですか？
- * 前日、よく眠れましたか？
- * せき・鼻水は出てませんか？
- * 下痢や腹痛はありませんか？
- * 皮膚に異常はありませんか？
- * 目や耳の病気はありませんか？