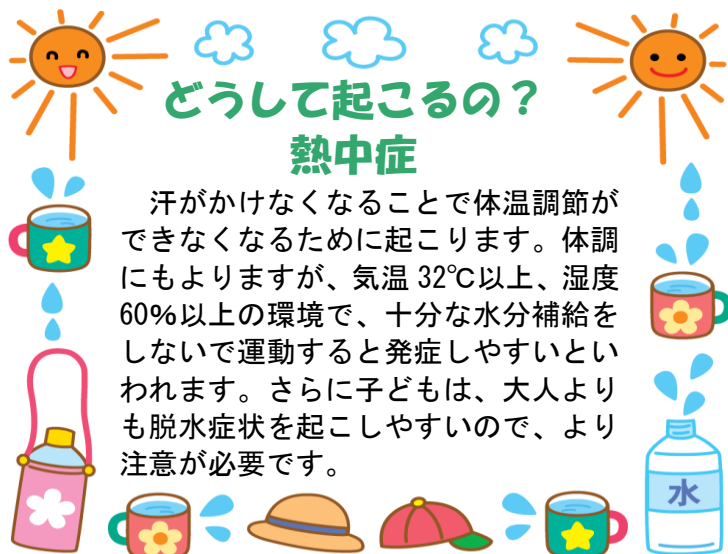




毎日暑い日が続いています。天気が良ければ毎日プール！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。お家ではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症（熱射病・日射病）。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。



絶対に、子どもをひとりにしないでください！

「熱中症？」と思ったら ～意識がある場合～

★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



こんなときは救急車を



- ☐ 意識がない
- ☐ 水分の補給ができない
- ☐ 呼吸が不規則で脈が弱い
- ☐ 唇、つめ、皮膚が青紫に（チアノーゼ）
- ☐ けいれんを起こしている
- ☐ 熱が下がらず、ますます上がっていく

救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。