

明日から夏休みです。６月までは比較的涼しかったのですが、７月中旬から急に暑い日が続いています。例年以上に暑さに慣れない中での酷暑を迎えることになりそうです。そうなると心配なのはやはり「熱中症」です。熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こることがあります。毎日の生活の中で予防を心がけ、元気に夏休みを過ごしましょう。

熱中症を予防するポイント

1 のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。



2 汗をたくさんかいたときは、水分だけでなく塩分も適度に補給しましょう。



3 帽子を着用し、日陰を利用するなど、直射日光を避けましょう。



4 暑い時間帯の長時間の外遊びや運動は控え、こまめに休憩をとりましょう。



5 エアコンや扇風機を上手に活用し、室内でも暑さを我慢しないようにしましょう。



御家庭で協力をお願いします

熱中症を予防するためには、毎日の生活習慣も大切です。以下のことを心掛けてください。

- 朝食をしっかりとって、１日をスタートしましょう。
- 十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。
- 外出時は飲み物を持参し、定期的に水分補給をするように声かけをお願いします。
- お子さんの顔色や体調の変化にも注意してください。

このような症状が見られたら…

「頭が痛い」「気持ちが悪い」「めまいがする」「体がだるい」などの症状は熱中症のサインかもしれません。そのような場合は、**1．涼しい場所へ移動する　2．衣服をゆるめ、体を冷やす　3．水分・塩分を補給する**　の対応をし、症状が改善しない場合や、水分が飲めない、意識がぼんやりしているなどの様子が見られる場合は、ためらわず医療機関を受診してください。

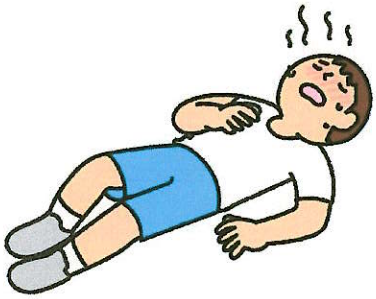
熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

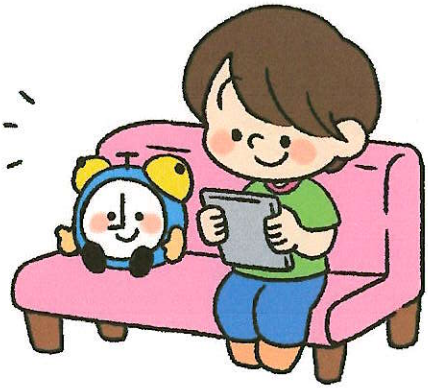


【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏は暑さだけでなく、感染症等にも注意が必要です。手洗いで感染症を予防しましょう。虫刺されや日焼けが悪化したときは、医療機関を受診すると安心です。

- **手足口病：**手や足、口の中に発疹や水ぶくれができ、発熱することもあります。
- **咽頭結膜熱（プール熱）：**高熱やのどの痛み、目の充血などがみられます。
- **感染性胃腸炎：**嘔吐や下痢、腹痛などの症状が出ます。脱水症状に注意しましょう。
- **虫刺され：**夏は蚊やブヨなどの虫が多くなります。虫にさされると、かゆみだけでなく、かき壊して傷口から細菌が入り、**とびひなどの皮膚トラブル**につながることもあります。
- **日焼け：**強い紫外線は、皮膚にダメージを与え、**やけどのような症状**を起こすことがあります。必要に応じて日焼け止めを使用しましょう。日焼けをしたときは、冷たいタオルなどで冷やし、水分をしっかりとりましょう。

スマホやタブレットを使うときは



時間を決めて



夏休みは計画的にすごそう