

暑い日が続き、いよいよ夏本番がやってきました。暑さに負けず、夏バテしないように元気に過ごせるようにしましょう。また子どもは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあるので麦茶や水などで水分補給しましょう。体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



夏は熱中症が最も多くなる季節です。体温調節機能が未熟な子どもは、熱中症になりやすいといわれています。子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、大人が気を付けてあげましょう。

#### 熱中症予防対策

- ・こまめな水分補給
- ・小さい子どもはおしっこの量や回数、色の濃さに気を配る
- ・気温と湿度に合わせて衣類を調節する、風通しの良い服を着る
- ・つば付きの帽子を被る
- ・車内や屋内では適切なクーラーの使用を心掛ける
- ・子どもは照り返しの影響を受けるのでこまめに日陰・屋内で休憩する
- ・ベビーカーを長時間日なたに置かないようにする



#### 【熱中症のサイン】

- ・汗を大量にかいている
- ・真っ赤な顔をしている
- ・肌、唇がかさかさしている、弾力がない
- ・めまいや立ちくらみ、だるさ
- ・頭痛、吐き気
- ・筋肉痛のような手足の痛み、しびれ、こむら返り



製作や折り紙を  
楽しめた♪上手に  
できたね(^^) /

#### 【熱中症の対処法】

- ・涼しい場所に寝かせ、風を送る
- ・冷たい濡れタオルで身体を拭く
- ・太い血管のある脇の下や首などを氷で冷やす
- ・水分、塩分を補給する

【救急搬送の目安】意識が朦朧としている、痙攣を起こしている、体温が40℃以上に上昇、まっすぐ歩けない



#### 先月の利用状況

鼻副鼻腔炎、咽頭扁桃炎、胃腸炎、マイコプラズマ

溶連菌 (多い順)

1日あたり(1~9人)

|       | 全体合計 | 0~3歳未満 | 3歳~5歳未満 | 5歳以上 |
|-------|------|--------|---------|------|
| 高砂市   | 58人  | 29人    | 11人     | 18人  |
| 加古川市  | 38人  | 24人    | 10人     | 4人   |
| その他の市 | 13人  | 4人     | 4人      | 5人   |
| 合計    | 109人 | 57人    | 25人     | 27人  |

病児保育室の詳しいご案内は  
こばやし小児科ホームページを  
ご覧ください

パンフレットも受付にあります！  
お気軽に声をおかけくださいね(^^)