



# ほけんだより 8月号



令和 5年 7月31日  
第2さつき認定こども園  
看護師 福地

暑い日が続く中、園では熱中症対策として、こまめに水分を取ることやお部屋の空調管理を行い生活をしています。引き続き、子どもたちの様子を見ながら体調管理に留意していきたいと思ひます。ご家庭でも炎天下の外出時間に気をつけて、健康管理を大切にお過ごしください。

## 夏の過ごし方



お休みの日は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの日も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



### 海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



## クーラー

を上手に使って

### 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

#### ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく



## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂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、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



今年の夏も絶対確認!

# 熱中症警戒アラート!

熱中症予防のためにお出かけ前の  
天気予報チェックを習慣づけましょう

天気予報は、その日の気温や熱中症への注意喚起、熱中症警戒アラート発表など、熱中症予防の貴重な情報源です。



## もし熱中症警戒アラートが発表されたら...

- ✓ 外出は控え、暑さを避けましょう
- ✓ エアコンを適切に利用し、屋内熱中症を防ぎましょう

天気予報の  
チェックは...

 <p><b>テレビでチェック!</b> 沖縄テレビ放送 琉球放送 琉球朝日放送 他</p>	 <p><b>ラジオでチェック!</b> FM沖縄 RBCラジオ ラジオ沖縄 他</p>	 <p><b>新聞でチェック!</b> 琉球新報 沖縄タイムス 他</p>	 <p>いつでも チェックできる スマホも!</p>
---	---	---	---

## 熱中症は **こ** **え** **か** **け** で防げる。

<p><b>こ</b> <b>こまめな水分補給</b></p> <p>屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。</p>	<p><b>え</b> <b>炎天下を避けよう</b></p> <p>炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。</p>	<p><b>か</b> <b>風通しを良く</b></p> <p>室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。</p>	<p><b>け</b> <b>健康管理!</b></p> <p>睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。</p>
--	--	--	---

おかしいな? ..と感じたら...

### 熱中症の応急処置!

- ① 涼しい環境への避難**  
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- ② 脱衣と冷却**  
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ③ 水分や塩分の補給**  
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)
- ④ 医療機関へ運ぶ**  
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル [http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php) を参考に作成しています。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/chiikihoken/shippei/heatflyer/heat.html>

詳しい熱中症情報は  
こちらから →



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症 検索

# 熱中症はこえかけで防げる。

✓ 熱中症とは？ 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。


おかしいな？

## と感じたら…熱中症の応急処置！

### 熱中症重症度 チェック！

重症度 ①   
めまい、立ちくらみ、  
筋肉のこむらがえりなど

重症度 ②   
頭痛に吐き気、  
倦怠感など

重症度 ③   
意識がない、痙攣、  
呼びかけに対する返事がおかしい、  
まっすぐに歩けない、  
高い体温であるなど

熱中症は、  
家族で！ 職場で！ 地域で！  
防ごう！！

### ① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や  
クーラーのある室内など、  
涼しい場所へ避難させる。



### ② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、  
体からの熱の放散を助ける。  
氷や水で首や脇の下、  
足の付け根などを冷やす。



### ③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを  
与える。  
(ただし、意識がはっきりしていない場合、  
経口での摂取は厳禁)



### ④ 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、  
自力で水分摂取ができないときは、  
すぐに医療機関に搬送する。



#### 熱中症を引き起こす条件って何？

【環境】 気温が高い・湿度が高い・  
日差しが強い・風が弱い

【体】 激しい労働や運動によって、  
体内に熱がたまる・暑い環境に体が  
対応できない時

#### どんな場所でなりやすいのか

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を  
発生するもの）の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め  
切った車中は特に注意！  
室内でも熱中症は発生しています

#### どのような人がなりやすいのか

・脱水症状のある人（寝不足や欠食時、  
前の晩の飲酒など）・高齢者・幼児・肥  
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑  
さに慣れていない人・病気の人・体調  
の悪い人