

早めに！しっかりと！～熱中症予防～

熱中症は気温・湿度が高い、熱帯夜の翌日、急に暑くなった日や体が熱さに慣れていない、日ざしが強く風がない時には特に注意が必要です。

また、屋外だけでなく、屋内でも熱中症に注意が必要です。

熱中症の症状

- ・軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- ・中度 頭痛、吐き気、体がだるい
- ・重度 意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに返事がはっきりしない、まっすぐに歩けない(走れない)



熱中症の対処法

熱中症の症状がみられるときは、

◇意識がある、反応が正常な時

1. 涼しい場所へ移動させる
 2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)
 3. 水分、塩分を補給する
- ※症状が改善しない場合は医療機関の受診を！

◇自力で水を飲めない、意識がない、反応がおかしい時

1. 救急隊を要請する
2. 涼しい場所へ移動させる
3. 衣服を脱がせ、身体を冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)



熱中症予防のチェックポイント

- こまめに水分をとりましょう
のどが渇いていなくても水やお茶を飲みましょう。
※持病のある方はかかりつけの医師に水分量等を確認してください。
- 涼しい服装を心がけましょう
風通しがよく汗が乾きやすい、綿や麻素材の服装が最適。扇子やうちわであおぐと、熱を逃がします。
でかける際はつばつきの帽子や日傘を持参して、日ざしを防ぎましょう。
- 食事はしっかりととりましょう
食欲不振は体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります。食欲がないときでも何か口にするようにしましょう。
- エアコンなどを上手に使いましょう
室内にいても熱中症にかかります。エアコンや扇風機を使い、部屋の温度や湿度が上がりすぎるのを避けましょう。温度は28度以下、湿度は70%以下を保つようこころがけましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

クエっ♡ランド♪だより

お友だち 4月2日～3日

この春から入園するお友だちと、みんなでブロック、お絵かき遊びをしてすごしました♪



M&Me 英語で遊ぼう 4月13日(金)

5色の卵の色をみんなで英語で言ったあと、棚やベッドの上、おもちゃの中に隠されたイースターの卵を探して遊びました!



しゃぼん玉遊び 4月3日(火)

みんなでしゃぼん玉遊びをしました!
以前は上手に吹けなかったしゃぼん玉も、
できるようになったね。

※0～3歳の未就園児とその
保護者の方が、対象となっています。
※月～金
午前 9:00～12:00
午後 13:00～16:00
お問い合わせは、子育て支援センター
(☎70・4140)まで。
(保健福祉総合センター内)



♪♪6月の行事予定♪♪

4日(月)～15日(金) 父の日の製作

7日(木) ベビーマッサージ 14:00～
定員10名(1歳前まで)

※バスタオル・お茶・ハンドクリーム(母用)

12日(火) 子育て広場 9:30～11:00

15日(金) お散歩 10:30～

18日(月) 親子体操 10:30～

25日(月)～7月5日(木) セタ製作

26日(火) おはなしの会 10:30～11:00

※第3金曜日 午後から休館
(行事予定は、変更する場合があります)