



こんにちは。暑い季節になってきましたね。

今年の5月の時点で、埼玉県の熱中症搬送者は、全国で第1位という記事が載っていましたので、今回は熱中症についてお知らせします。



熱中症とは？

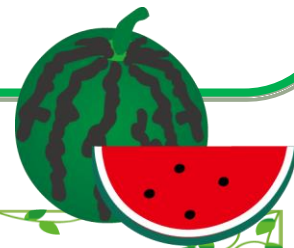
気温、湿度が高い環境によって、体温調節の働きに異常がおこる病気です。小さいお子さんは、体温調節機能が未発達なので特に注意が必要です。

- ①熱疲労・・・水分不足による脱水症状と血圧低下により、頭痛、めまい、吐き気、脱力感を生じます。
- ②熱けいれん・・・汗を大量にかいた後、塩分補充しなかった場合に起こりやすい症状です。お腹やふくらはぎの筋肉がけいれんし、痛みを伴います。
- ③熱失神・・・直射日光下の野外や高温多湿の室内で、長時間活動していた場合に、末梢血管が広がり、血圧低下、めまい、失神を引き起こします。
- ④熱射病・・・死亡率が高い危険な状態です。体温調節機能そのものが麻痺し、体温が40℃以上に上昇します。汗もかかなくなり、言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。



この4つの
症状を総称して
熱中症

予防策



- ①お子さんの様子をよく観察しましょう。
- ②水分を多めにとりましょう。
麦茶や水では、塩分、糖分が足りません。逆にだるくなったりするので、経口補水液をとりましょう。
- ③熱や日差しから守りましょう。
熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり帽子などを身につける。
- ④地面の熱に気をつけましょう。
晴天時は地面付近の近い程、気温が高くなります。
気温が32℃でも子どもの高さの気温は2~3℃高いのです。
- ⑤暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。
「ちょっとの時間だから」「寝ているから」と放置するのは危険です。
- ⑥室内遊びも油断しないようにしましょう。
クーラーを上手に使いましょう。



とんことり季節の花

病児保育室「とんことり」では、季節の花がたくさん咲いています。
今回は春に咲いていた花の紹介です♪

サフィニア



カンパニュラ



インパチェンス



ブラックベリー



エゴの木



ナスタチューム



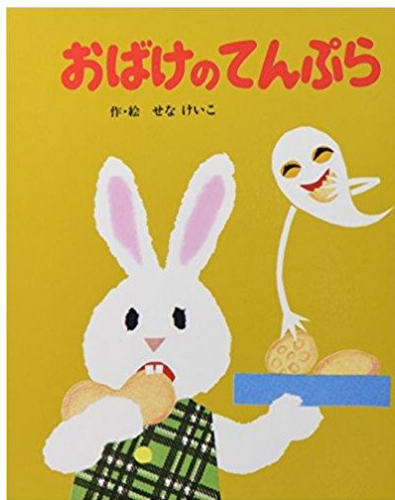
やまぼうし



ジューンベリー



【 おばけのてんぷら 】



おばけがおいしい匂いにつられてやってきたのは、
食べることが大好きなうさこの家。ちょうどてんぷら
を揚げているところで、「おいしい、おいしい」と
つまみ食いをしていると・・・
かわいいおばけと、おっちょこちょいなうさこの楽し
いお話です。

作・絵 せな けいこ

保育士 吉岡 美紀

今号のスタッフ一言日記

新しく医事課に入職した松本です。よろしくお願いします。

夏は1番好きな季節です。19時頃まで空が明るい、冬よりのんびりした気持ちになります。暑くて毎日アイスを食べってしまうので、夏バテでやせることはまずありません。水分と栄養をたくさんとり、暑い夏を元気に過ごしたいです。

医事課 松本 亜希子