

日に日に気温も上がり夏本番がやってきました。屋外に限らずこまめな水分補給を心掛け、温度・湿度管理にも気を配りながら快適に過ごしましょう。

今回の夏号では、これからの時期に特に注意が必要な**熱中症**について詳しく取り上げてみました。正しい知識と予防対策で楽しく健康に夏ならではの遊びや生活に触れてみてください。また、病児保育室こぼとをご利用いただく際、特に質問の多い「**投薬・薬の持参**」についてお答えしていきます！

大人も子どもも、ちょっと油断すると夏バテをしてしまう暑い季節ですが、夏ならではの景色や行事など、季節の移り変わりを体感しながら乗り切りましょう。

## 熱中症に気を付けましょう！

### ～熱中症はどのようにして起こるのか～

#### 熱中症を引き起こす3つの要因

##### ① 環境

- ・ 気温が高い
- ・ 室温が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 締め切った室内
- ・ 熱波の到来
- ・ エアコンがない部屋
- ・ 急に暑くなった日

##### ② からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 持病のある人（糖尿病、心臓病、精神疾患等）
- ・ 低栄養状態 ・ 脱水症状
- ・ 体調不良（二日酔いや寝不足など）

##### ③ 行動

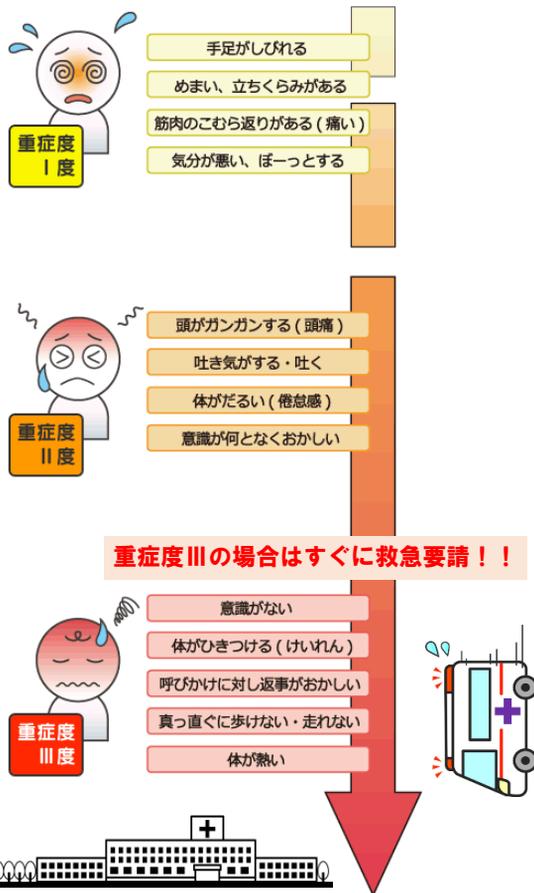
- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

これらの3つの  
要因により

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、  
どんどん身体に熱が溜まってしまいます。  
このような状態が **熱中症** です。

引用：環境省熱中症予防サイトより

こんな症状に注意



## 正しい知識で熱中症予防をしよう！

### Point 1. こまめに水分補給をしよう！！

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

### Point 2. 暑さを避けて、身を守りましょう！！

#### ■からだの蓄熱を避けるために

- ・ 通気性のがよく、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

#### ■室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認、WBGT値も参考に

#### ■屋外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### Point 3. 熱中症情報を

#### 毎日チェックしよう！！

環境省では、令和5年4月26日（水）17時から同年10月25日（水）朝5時発表分まで、熱中症警戒アラートが掲載されています。前日の17時及び当日の朝5時に最新の予測値を基に発表されます。

熱中症警戒アラートに加えて、WBGT（暑さ指数）も掲載されているので、ぜひご活用ください。



環境省熱中症予防サイトより

WBGT（暑さ指数）とは、気温、湿度、輻射熱（日差し等）、風等から成る熱中症の危険性を示す指標のことです。

## 薬の持参方法について

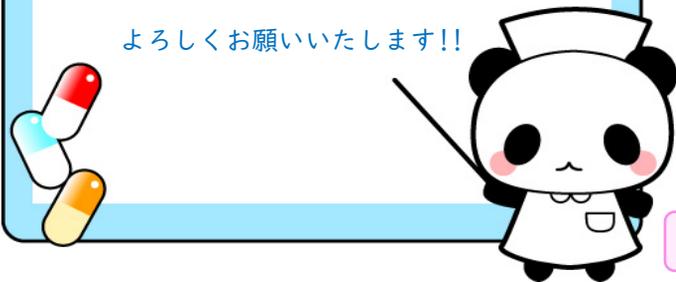
「薬はどうやって持っていけば良いですか?」という質問が大変多く寄せられています。粉薬、シロップ薬、座薬によっても持参方法が異なりますので、安全に与薬できるように下記の持参方法を参考に持参ください。

	参考写真	説明
粉薬		薬包本体にお子さまの名前・薬の名前の記載がない場合はお書きください。
シロップ薬		ボトルの表面にお子さまの名前・薬の名前をお書きください。 1回分を測って、小さなボトルに入れて持参ください。(お弁当用のソースボトルは比較的持参しやすいです)
座薬		薬包にお子さまの名前・薬の名前を書いたシールなどを貼ってください。 座薬は小さいため、ジッパーなどの袋に入れて持ってこられると良いかもしれません。 気温が高い夏場などは、座薬が溶けないように保冷剤などの冷えるものと一緒に入れて持参されることをお勧めします。

### 与薬時の注意事項

- 与薬する薬は医師から処方された薬に限り、**1回分**のみお預かりできます。解熱剤や抗けいれん薬も同様です。
- 薬包には、必ずお子さまのお名前・薬の名前をご記入ください。
- 家庭との連絡帳の与薬欄に**薬の名前・与薬方法・与薬時間**を具体的にご記入ください。
- お薬手帳、もしくは薬の説明書をご持参ください。
- 抗けいれん薬をお預かりする場合は、別途、注意事項等の説明を行います。また、受入時に抗けいれん薬を使用するにあたっての同意書をご記入・ご提出いただきます。

よろしくお願いたします!!



### 4～6月に利用の多かった病気

- 1位：急性上気道炎
- 2位：急性気管支炎
- 3位：ウイルス性胃腸炎



**病児保育室こぼと** (小鳩保育園 南本町 併設)  
〒336-0018 埼玉県さいたま市南区南本町 2-22-2  
TEL: 048-832-9299 / FAX: 048-833-5850

気軽にお問い合わせください!