



ほけんだより



七重浜こども園 R4. 8. 8

～日常生活における熱中症予防について～

熱中症を防ぐには、日頃から「暑さ」への備えが大切です。目安となる指針を知り、日々の生活に取り入れていきましょう。

熱中症は、気温や湿度といった「環境」だけでなく、体調や年齢といった「からだ」やスポーツや労働などの「行動」が関係して起こりやすくなります。現在、熱中症予防のための指標として「湿球黒球温度 (WBGT)」が活用されています。

「WBGT」は暑さがからだに与えるストレスを示したものです。気温と同じ単位 (°C) で表示されますが、通常気温に加えて湿度、日射、風の4要素全てを反映します。

「WBGT」の温度によって、熱中症の危険度を「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」の4段階で表示しています。特に31°C以上になると「危険」とされていますので気をつけましょう。



熱中症の症状がある場合の応急処置

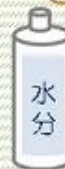
- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる



熱中症に注意



☀ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう



7月感染症状況

溶連菌 4名 胃腸炎 1名



※コロナウィルスに関する情報はホームページを確認してください。

