

～ 熱中症について～



★熱中症とは？

熱中症は高温、多湿の環境で大量に汗が出て体内の水分やミネラルのバランスがくずれたり、体温の調節ができなくなったりすることによって起きるさまざまな症状のことです。

★どんな場所で起こるの？

熱中症は屋外にいる時になりやすいというイメージがありますが、実は熱中症の約3割は室内で起こっています。

水分補給のポイント

のどが渇く前から定期的に水分を摂るのが基本です。特にスポーツや入浴前、就寝前は水分補給を忘れず。体への吸収力を高めるために、少量ずつこまめに飲むことがポイントです！

適した飲み物

水や麦茶、そば茶、スポーツ飲料など。一方、コーヒーや紅茶などのカフェインが多く含まれる飲み物やアルコールは利尿作用があり、体内の水分が排泄されてしまいます！

入浴は低温、短時間にする

40度のお湯に10分間浸かると、体内から500mlもの水分が失われるといわれています。お湯の温度は40度以下に。湯船につかる時間も短めにしましょう！

栄養バランスの良い食事

野菜やフルーツ、肉や魚もしっかり摂るようにしましょう。バランスの良い食事を心がけると、熱中症の予防に必要な水分やミネラル等を自然に補給することができます！

★どのような症状が現れるの？

熱中症は、重症度によって「Ⅰ度（軽度）：熱失神」「Ⅱ度（軽度）：熱痙攣」「Ⅲ度（中等度）：熱疲労」「Ⅳ度（重度）：熱射病」に分類されます。症状が軽い段階では気づかずに、そのまま放置して悪化してしまう人もいます。なるべく早めに対応することが肝心です。

\*Ⅰ度（軽度）：熱失神

熱中症の症状が軽度するとき。体温を下げるために、体の表面部分の毛細血管が拡張して血液が集まります。そのため、一時的に脳への血流が減少し、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気等が起こります。

\*Ⅱ度（軽度）：熱痙攣

炎天下で運動をした時など、大量の発汗によって体内のナトリウムが失われます。血液中のナトリウム濃度が低下することによって、筋肉の収縮を引き起こし、手足の痙攣や筋肉痛、こむら返りなどが起こります。

\*Ⅲ度（中等度）：熱疲労

体内の水分が減少して体液や血液量が不足すると、それに伴って脈拍や血圧が低下します。強い疲労感や倦怠感、嘔吐に繋がります。適切な処置が遅れると、より重い熱射病に移行しやすい危険な状態です。

\*Ⅳ度（重度）：熱射病

体温の調整機能に異常をきたし、体温が40℃を超えます。引きつけや意識障害、多臓器不全に繋がり、重篤になると死に至るケースもあります。

暑い夏がやってきました。支援センターでも外遊び、水遊びを楽しむお友達が増えましたね。この季節は暑さや、水分不足など、夏バテをして、夏風邪、手足口病や、プール熱などの病気にかかりやすくなります。生活リズムを見直し、早寝・早起き・十分な睡眠と栄養で楽しく遊べる元気な体を作りましょう。

☆ぷっこクラブ遠足☆

・6月10日（火）旭山動物園にバスで遠足に行ってきました。天候にも恵まれ、初めて参加する1歳のお友達も一緒にカバやキリン、アザラシなどを見学しました。お母さんの作ってくれたお弁当はとってもおいしかったね～、みんなと一緒に、また来年も来たいね～との声が聞かれました。



☆1歳ぷっこ～おにぎり作り☆

・6月18日（水）自宅から好きな具材を持っておかあさんと一緒におにぎり作り、ラップでくるんでギュッギュッ、大きなお口でたくさん食べました。子どもと一緒に料理するといつもと違ったおいしさのスパイスが加わるようです。



保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

講談社の絵本読み聞かせ隊が訪問し、絵本や大型紙芝居を年齢にあわせて読み聞かせをしてくれて子どもたちはとても楽しい時間を過ごしました。でも、1番のお気に入りには絵本の絵のついたトラックのようでした。



金山保育所

子ども達の毎日の楽しみは給食とおやつ。朝すく「今日は何？」と聞いたり、家で献立表をチェックしてくる子もいます。給食の時間が近づいてくるといいにおいがします。好き嫌いもほとんどなく、しっかりおいしく食べている子ども達です。

