



7月になり七夕の季節になりました。院内の笹飾りにはたくさんの願い事がゆれています。

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑い中でも元気に遊ぶ子どもたちですが、体は意外と疲れています。ゆっくり過ごす時間も作りながら長い夏を乗り切りましょう。

ご利用についてお願い



- * 当院病後児保育室の利用には「病児保育事業利用申込書兼同意書」が必要です。受診し、病名及び病後児保育利用の可否が判明した段階で利用申し込みをお願いしています。
- * 市町により利用申込書類の様式に違いがあります。当院を利用される際は福井市の利用申込書類にご記入をお願いいたします。ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい。
- * 利用兼申し込み同意書は福井市子育て支援課ホームページよりダウンロードできます。

福井市 病児保育



で検索してくださいね！

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。