



熱中症に注意

ひとは汗をかくことで体の熱を放出して体温調節をしています。一気に汗をかくと脱水状態になり、汗が出なくなるため体に熱がこもってどんどん体温が上昇してしまいます。体温を調節することができなくなり、体に異常をきたす状態を総称して『熱中症』といいます。炎天下での運動により起こるというイメージがありますが、熱のこもった室内でも起こりますので注意が必要です。



熱中症のサインと手当て



めまいがする、顔色がわるい
頭が痛い、おなかが痛い、吐く
足などのこむらがえり
全身がだるい



涼しいところへ移して風を送り、
イオン飲料水などを飲ませる
衣服などを緩めて静かにねかせる
→しばらくたっても回復しなければ病院へ

ふらふらしている
ぼーっとしている



危険信号！！
病院へ連れて行く



倒れて意識がない
けいれんを起こした



命の危険がせまっている
救急車を呼びすぐに病院へ！！



予防がもっとも大切

- ◎屋外では帽子をかぶり、風通しのよい涼しい服装を
- ◎屋外で活動する際、日陰のスペースを確保する
- ◎炎天下での激しい運動をさける 寝不足などの体調不良のときは運動をさける
- ◎汗で失われた塩分と水分を補給する(イオン飲料水など)
- ◎照り返しの強いアスファルトの地面は適宜水をまく
- ◎締め切った部屋や車中にいないようにする 赤ちゃんを置き去りにしない！
- ◎ベビーカーは地面からの照り返しで暑い！



おしらせ

平成29年度MRワクチンⅡ期対象者は平成23年4月2日～平成24年4月2日生まれの方です
訂正：数年前より小児科通信の号数の表記が間違っておりました。正しくは8月号が第181号となります