もみくんちだより

Vol. 29

梅雨明け以降暑い日が続いており、気温が 35 度を超える日も増えてきています。
熱中症のリスクが非常に高くなっており注意しましょう。



子どもの場合
「顔が赤くほてっている」
「いつもよりボーとしている」
「機嫌が悪い」
といった様子から気づくことが多いとされています。

子どもの場合遊びに夢中になり自身で体調の変化に気づかないことや伝えられないこともあり、顔色や汗の量などに気を配る必要があります。
大人よりも体に熱がこもりやすく、短い時間で深部体温が上がってしまうことがあります。
めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、体温が高いなど、体調の変化に注意しましょう。



熱中症対策として水分補給が大切になりますが、一気飲みをしてしまうと多くが尿として流れてしまうため、こまめな水分摂取を心掛けましょう。
たくさん汗をかいた際には塩分などの電解質も失われているため、経口補水液などの塩分を含んだ飲み物を摂取しましょう。



もみくんちホームページにて利用状況についてお知らせをするようになりました。
もみくんちを利用された方の疾患名や流行している疾患などの情報をお知らせしています。

病児・病後児保育事業所　もみくんち
〒780-0945　高知市本宮町 101-1　ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰこだま 2 階
TEL(088)849-2184　　開設日:日・祝・年末年始除く 8:00～18:00