



ほけんだより



ステラ保育園 看護師 砂川礼子

太陽の日差しがだんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンにつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いてしまいます。適度に体を動かして、生活リズムを整えて、夏に負けない身体づくりをしましょう。



熱中症になりやすいのはこんな日



- 急に暑くなった日 体が上手に汗をだすには暑さに慣れる事がが必要です。暑くなって3~4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。
(無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。)
- 熱帯夜の翌日
大量の汗を出すのに、水分の補給ができずに、目覚めたときに水分不足。
(朝からこまめな水分補給を)



新型コロナウイルス感染症に伴い、緊急事態宣言も終了し、新しい生活様式を実践していますがマスク着用による熱中症が懸念されています。しっかりと予防対策をしましょう。

新しい生活様式における熱中症予防

- 暑さを避けましょう
エアコンの利用
感染予防の為、こまめに換気をする
- 適宜にマスクははずしましょう
距離を十分にとる
(気温、湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意)
- のどが渇く前にこまめな水分補給
- 日頃からの健康管理
平熱を知っておくと発熱にすぐ気付ける
- 暑さに備えた体づくり
無理のない範囲で適度な運動

