

ものがたりのうち Letter

-病児保育-ものがたりのうち

Vol.01 2025年6月発行



あじさいがきれいな季節になりました。富山県も梅雨に入りましたね。

梅雨の時期は気温・湿度ともに高くなり、不快に感じることも増えてきます。熱中症や食中毒の危険も高まる時期です。健康と衛生面に注意して水分補給を意識して、元気に過ごせるようにしましょう。

【今月のテーマ】熱中症って？

6月とは言え、早くも暑い季節がやってきましたね。

暑くなってくると、「熱中症に気をつけて！」という言葉を目にする機会も増えてきます。

「熱中症＝重症⇒すぐ病院へ！」というイメージが強い方も多いと思いますが、予防と初期対応で重症化を防げることも多いです。



熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

※厚生労働省/熱中症予防のための情報・資料サイトより

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

また、子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症対策

- ・日中の外出は帽子をかぶりましょう。照り返しによってベビーカーも熱くなるので散歩は短めに。
- ・炎天下の遊びは長時間にならないようにご注意ください。30分に1回は日陰で休息をとりましょう。
- ・肩まで隠れる吸水性や吸湿性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給はこまめに。電解質の入っているものを飲みましょう。



熱中症かな？と思ったら

- ①風通しの良い日陰や涼しい室内に移動してボタンやベルトを外して衣類を緩めましょう。
- ②濡らしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がしましょう。
足の付け根、首の後ろ、わきの下を冷やすと効果的です。
- ③麦茶やこども用のイオン飲料などを様子を見ながら少しずつ飲ませましょう。

※水分が摂れないときは病院を受診しましょう

※意識がなく、ぐったりしているときは救急車を呼びましょう



寝冷えに気を付けましょう

冷やし過ぎによる寝冷えに注意し、クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。

また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、寝るときはお腹にタオルケットなどをかけましょう。

【5月のご利用状況】

合計 2名

5月の**ものがたりのうち**では、上気道炎の **お子さん**がご利用になりました。

新年度が始まり2ヶ月。大人も子どもも疲れが出始める時期ですね。無理をせず、早めの休息をとりながら、栄養のある食事と睡眠を確保していきましょう。

ものがたりのうち

所在地：〒939-1315 富山県砺波市太田1382番地

定員：1日3人まで

ご利用時間：月曜日～金曜日 8:30～16:30 [祝日、年末年始を除く]

TEL：0763-55-6005 FAX：0763-34-0101

対象年齢：生後6か月～就学前まで

■ものがたりのうち Letter ■

毎月1回発行。下記アドレスから閲覧可能です。

https://narrative-home.jp/outline/s_childcare

詳しい内容や書類のダウンロード、事前登録についてのご案内はホームページをご覧ください。

https://www.narrative-home.jp/outline/s_childcare

発行：医療法人社団 ナラティブホーム

〒939-1315 富山県砺波市太田1382番地

TEL 0763-55-6100 FAX 0763-34-0101



ものがたりのうち

