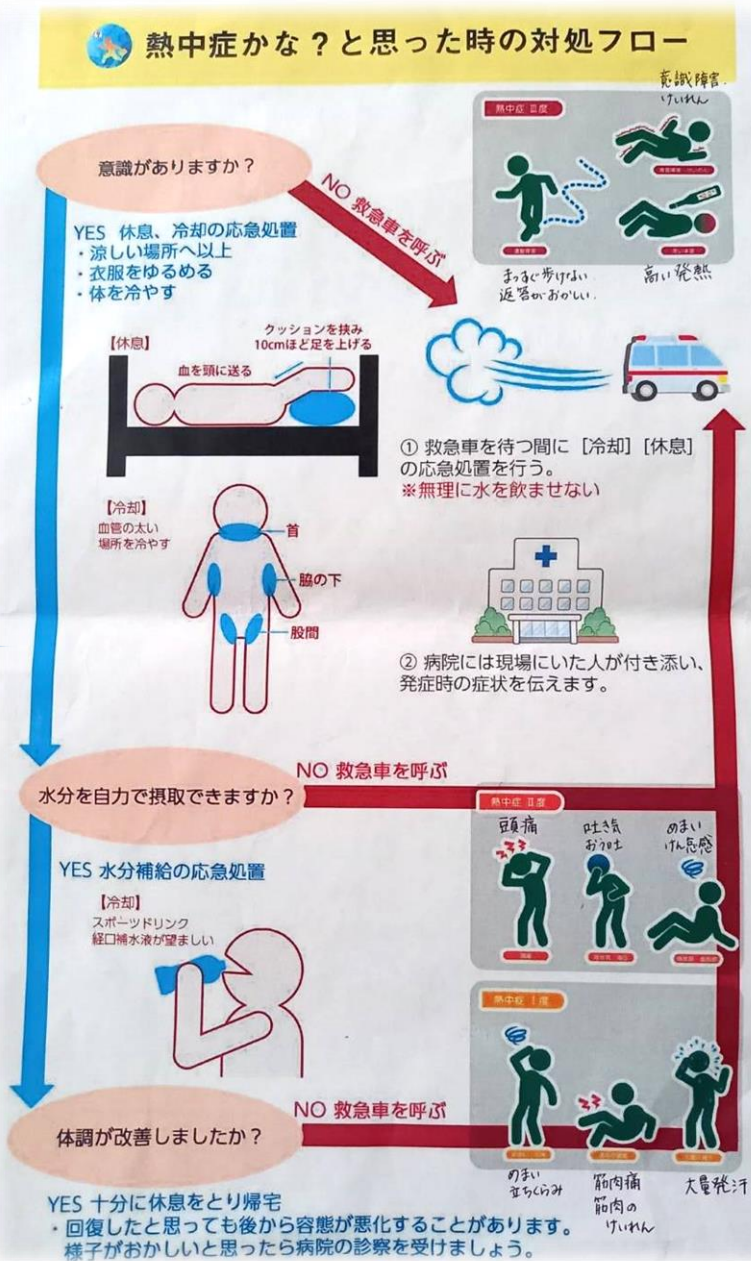


熱中症かな？と思ったら



8月に保育士の佐藤美保さんが、保護者ライングループに流してくれた熱中症に対する情報はとても重要ですので、再度掲載します。

米沢市の女子中学生が熱中症で亡くなったことを受け、WJTB 優さん企画で、こまがた医院の先生をお招きしての熱中症予防の勉強会がありまして、行って



きました。
熱中症かな？の目安と対応の表をいただけたので、皆さんと共有させていただきます。

とにかく、「脱水症状」を起こさないことが熱中症予防で重要です。身体からは季節に問わず常に、尿、うんち、汗、皮膚、呼吸で水分が排出されています。とりわけ、夏暑い日はこまめに水分補給をしないとです。

◇脱水症状のサイン

- 唇が乾いている
- 爪を押して2秒で元の色に戻らない
- おしっこの色が濃い。回数が少ない

水道水やお茶は、細胞に水分を行き渡らさずに体外に排出されるそうです。

細胞まで水分を行き渡らせるには、「電解質」の入った飲み物を。

例えば、経口補水液(飲みやすく薄めていい)、ミネラルウォーター、市販のDASARAや、アクエリアスなど、お茶は唯一麦茶。マグネシウム含有量が多いものがないとのこと。

手作りなら、水ーリットルに砂糖20〜40gと食塩3g。(ただしその日に飲みきる)。食事の時にみそ汁を飲むことはとてもよいそうです。

◇クーラーは上手につかう

クーラーの温度が涼しいと水分補給をしなくなってしまう。それで、暑い外に活動に行くとも水分不足で熱中症の危険性が。なので、クーラーの温度は28度、風力も弱め、自然に水分補給したくなるような温度管理を。

寝不足や疲れを翌日に持ち越すことも、熱中症の危険あり。

女性は生理があるので、より水分補給を...とお話がありました。が、とりあえず、園児に必要な情報だけ、お知らせします。

補足として、適度に汗をかくことも大切です。