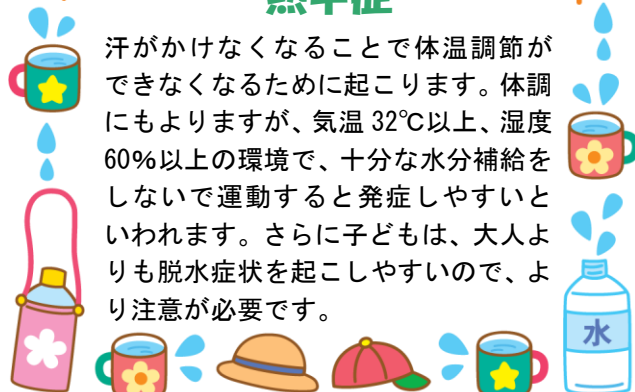




令和3年8月2日発行
慶光保育園



熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考えます。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、子どもをひとりにしないでください！



★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



こんなときは救急車を



- ☐意識がない
- ☐水分の補給ができない
- ☐呼吸が不規則で脈が弱い
- ☐唇、つめ、皮膚が青紫に（チアノーゼ）
- ☐けいれんを起こしている
- ☐熱が下がらず、ますます上がっていく

救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。