



〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
https://www.oita-kodomo.jp/

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057

熱中症

ぽかぽか陽気の春が過ぎ、日差しの強い季節がやってきました。暑くなってくるとあがる話題の一つに熱中症があります。皆さん、熱中症は真夏だけ注意すればいいと思いませんか？

あまり知られていませんが、熱中症は近年5月から多く発生しています。

熱中症は、周りの温度にからだに対応できず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で起こります。軽症だとめまい、失神、大量の発汗、中等症だと頭痛、気分不良、吐き気、力が入らない等の症状が見られ、重症になると意識がなくなったり、けいれん、高体温《熱射病》などの症状があらわれ、病院での治療が必要になります。

熱中症になりやすい条件を知ることによって早期に予防をし、家族や自分の健康を守りましょう！

熱中症を引き起こす3つの要因



～環境～

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 締め切った屋内
- ・ 急に暑くなった日



～からだ～

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢や発熱による脱水状態



～行動～

- ・ 激しい筋肉運動やなれない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況



熱中症を予防するには？

- ① 外出の際は日陰、日傘や帽子を活用し、涼しい服装をこころがけましょう
- ② 炎天下での激しい運動は避けましょう
- ③ 喉が渇く前に水分補給を行いましょ
(お茶や水ではなく塩分も補給できるスポーツ飲料が良い)
- ④ 日ごろから適度運動をし、徐々に暑さに慣れましょう
- ⑤ 体調不良のときは運動をさけ、無理な外出は控えましょう
- ⑥ 屋内では我慢せず、適切にエアコンを使用しましょう

熱中症の症状があらわれたら！！



★風通しのいい日陰や、クーラーのきいた涼しい場所に移す

★衣服をゆるめたり、体に水をかけて体を冷やす

★冷たい水を与え、たくさん汗をかいている場合は、塩分を補給する

★自力で水が飲めない！応答がおかしい！ときは、ためらわずに救急車を呼びましょう

～ 子どもの車内置き去りによる熱中症や、ベビーカー利用時の地面の輻射熱による体温上昇にも気をつけましょう！熱中症はちょっとした気づきと事前対策で予防できます！～



食中毒Q&A



梅雨の時期は湿度が高く、食べ物がいたみやすくなります。正しい手洗いを励行し、食品の取り扱いに注意して、食中毒にかからないようにしましょう！

●食中毒とは？

細菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、吐き気がしたり、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、熱が出たりすることがあります。これが食中毒です。

●食中毒の代表的な種類は？

サルモネラ・腸炎ビブリオ・黄色ブドウ球菌・カンピロバクター・**ジェジュニー・O-157**・ノロ（主に冬場）



●ミルクは作ってどのくらいまでに飲ませないといけないの？

体温程度に作って**作りたて**をすぐ飲ませます。飲み残しは処分します。

●ビン詰の離乳食はどのくらいもつの？

開けたら冷蔵庫に保存し、2日以内（果物は3日以内）で使います。使う時は**過熱**しましょう。

●冷凍したおかゆはどれくらいもつの？

作りたてを冷まし、衛生的に1食ずつ小分けして、**1週間以内に使い切り**ましょう。

●食中毒になったお母さんが赤ちゃんにおっぱいをあげてもいいの？

母乳を通して感染することはありません。ただし、哺乳前、トイレの後の**手洗いは十分**に行いましょう。

●食中毒はきょうだいから赤ちゃんにうつるの？

排便後の手洗いが不十分なまま赤ちゃんの手やおくちに触ると感染する可能性があります。とにかく**十分な手洗い**が大切です。



●食中毒になった場合、食べ物に制限はある？

胃腸の機能も低下しているため、無理に食べさせないのが基本です。ただし、発熱や嘔吐下痢などの場合は、体内の水分が奪われ脱水になりやすくなるため、こまめな水分補給を心がけましょう。また、体調が悪い時に栄養価の高いものを与えると胃腸への負担が大きくなるので、野菜スープやおかゆなど**水分が多く胃腸への負担が少ない消化の良い物**を選びましょう。

