



ほけんだより

上庄ひいらぎ こども園 8月

脱水注意！ 乳幼児は、大人に比べ脱水になりやすいことを 意識しておきましょう。

熱中症とは、気温の高い環境下で体内の水分・塩分バランスが崩れることで起こるめまい・頭痛・けいれん・意識障害などの症状を有する状態。

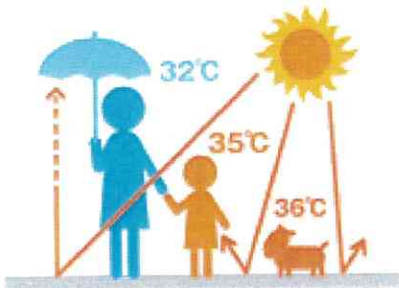
熱中症が疑われるときの応急処置

- ① 屋内や涼しい場所へ移動
 - ② 衣類を緩め、体を冷やす
冷やす部位は首・腋・足の付け根など大きな動脈が通っている部位
 - ③ 水分補給（乳児はミルクや母乳も可）
意識が朦朧としているときは無理に飲ませず救急車を待ちます
- 以下の状況時は救急車を呼びましょう
意識障害 体温上昇 汗が出ない
救急車到着までは上記の処置をしながら待ちましょう



予防

- ① 咽喉が渇く前にこまめに水分補給。
水筒やペットボトルを持ち歩く習慣を。
日常の水分補給は水や麦茶で十分です。
- ② 衣類の調節。通気性の良いものを。
また外出時は帽子をかぶりましょう。
- ③ 日蔭や屋内、風通しの良い場所で適宜、休憩しましょう。
- ④ 子どもは照り返しを考慮しましょう。
保護者の「いつもと何か違う」の感覚はとても大切です
日常の子どもの様子をおみえおきましょう



イオン飲料・スポーツドリンク・経口補水液・なにが違う？

スポーツドリンクも経口補水液もイオン飲料です。

イオン飲料とは、水に塩分と糖分を溶かしたものです。

経口補水液は、体液とほぼ同じ浸透圧で吸収率や吸収速度に優れており、「飲む点滴」と言われています。スポーツドリンクに比べ糖分が少なく塩分（電解質）が多い。

スポーツドリンクは、水分・ミネラル・糖分・電解質をバランスよく配合した飲料で経口補水液に比べ塩分が少なく糖分が多い。



当園では園児の万一の脱水に対し、「OS-1ゼリー」を準備しております
OS-1ゼリーの特徴は、塩味を感じにくいいため、子どもでも飲みやすく、こぼれにくく スプーンに載せて一口づつでも飲ませることができます。