

熱中症予防
朝食をしっかりと摂る



おしえて ♥ ナース
新型コロナワクチンの種類

けいあいぐえん

健やかな子

食事による予防の徹底

食事での水分、塩分補給が重要
特に、朝食欠食者は要注意



【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

幼児：1kg あたり約 90～100ml

学童：1kg あたり約 60～80ml

(例) 2～3歳児くらい

体重 13 kgの場合の一日に必要な水分量は
1170～1300ml

朝食欠食の場合：400ml 程度の水分が不足

重要!! 水分だけでなく同時に塩分も不足するので、
朝食を食べないと熱中症になりやすくなります。

*こどもの熱中症は大人の責任です。

予防と応急処置は混同されがちですが、
まずは予防が大切です。ご家庭と園で
協力して、お子さまの健康を守って
いきましょう。



編集後記

健やかな子 155 号を担当した敬愛フレンド

保育園の看護師です。私は鳥好きです♡この写真と一緒に写っているのはヨウムというオウムの仲間です。5歳児程の知能があると言われています。ヨウムは自分に何の見返りがなくても相手を助ける働きができます。

我が家のオカメインコをもふもふしながら、
私もそんな生き方をしたいなと
思うのです。



ワクチンを接種する3つの目的

1. 自分が病気に罹らないため
2. もし罹っても症状を軽くするため
3. まわりの人にうつさないため



・**mRNA ワクチン**…ファイザー社、モデルナ社等
mRNA ワクチンは、mRNA を脂質の膜でコーティングして、ヒト細胞まで運びます。

・**ウイルスベクターワクチン**…アストラゼネカ社等
ウイルスベクターワクチンは、チンパンジーのアデノウイルスに RNA を組み込んで運びます。

ウイルスベクターワクチンは、コロナウイルスだけでなくアデノウイルスにも抗体ができてしまうので、何度も繰り返し使うことができます。mRNA ワクチンでは、2回目接種以降に再度追加接種が必要になる可能性があります。こちらは現在すでに開発中です。

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園 Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077
敬愛きたの保育園 Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
お気軽にお尋ねください。
健やかな子は敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keirain

熱中症を予防しよう!

熱中症の応急処置

熱中症予防
朝食をしっかりと
摂る

おしえて♥ナース
新型コロナ
ワクチンの種類

保健編
NO.155
2021 年
7・8月号



熱中症を予防しよう！

1. 暑い日は無理をしない 急に暑くなった日には特に注意！

外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控えましょう。

特に※WBGT28℃(乾球温 31℃に相当)以上の時は注意しましょう。

※WBGTは気温、湿度、ふくしゃ熱を取り入れた暑さの指数です。



2. 水分・塩分を適度にとって休憩しよう

0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効です。

ナトリウムが100mlの中に40～80mg入っていれば0.1～0.2%の食塩水に相当します。



3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう

4. 体調が悪い時は危険！無理をしないように

睡眠不足、カゼ気味、げりなどの時は注意しましょう。



5. こども、お年寄りには特に注意しよう

体温調節機能が未発達であったり、低下しています。



- * 敬愛学園では、経口補水液や熱中症指数計を常備しています。
- * WBGT28 以上は活動時間短縮、31 以上は戸外活動を中止します。

熱中症の応急処置

軽症

重症

立ちくらみ、めまい、
筋肉痛、こむら返り、
大量の汗

頭痛、吐き気、嘔吐、
倦怠感、脱力感、
集中力・判断力の低下

まっすぐ歩けない。
応答がおかしい。
けいれん、意識障害

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる

水分・塩分の補給

身体を冷やす

水分がとれない、よくならなければ・・・

病院へ

救急車

症状が良くなっても運動は再開しないこと！

熱中症の症状は軽症から重症までさまざまです。軽いからといって安心してると急に重症になることもあります。自分の症状はもちろん、まわりに熱中症を起こしかけている仲間がいないか、注意しましょう。

