



「熱中症？」そのときに

+ 異変があったらすぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。+



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい
室内に運んで寝かせ、服の
ボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体を拭き、
うちわや扇風機の風を当てて
体にこもった熱を逃がす。



水分を少しづつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料
をひと口ずつ与える。一度に
飲ませず、様子をみながら。



□ 冷やしたタオル
□ タオルに包んだ保冷剤
□ ポリ袋に入れた氷水
などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう！



いつもより熱が
高くありませんか？



目やにや充血は
ありませんか？



せき・鼻水は
出ていませんか？



食欲は
ありますか？

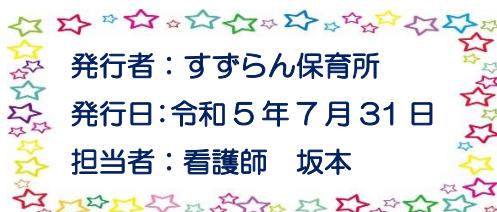


前の日はよく
眠れましたか？



皮膚に湿しんは
ありませんか？

全部チェックできなかった人は
水遊びを控えるので、お知らせ下さいね。



8月7日は 鼻の日

意外と大事な 鼻水のこと



はな 鼻の粘膜を守る

さいさん
ウイルスや細菌などを
そとなげだ
からだの外に流し出す

透明でサラサラとした鼻水 発熱時、アレルギー性鼻炎など

黄色や緑色で粘り気のある鼻水 カゼ、副鼻腔炎など

赤色の鼻水 血が混じっている

鼻水が続くときは、病院へ相談しましょう

夏かぜ対策

脱水に気をつけて！

夏に流行するカゼ（ヘルパンギーナ、プール熱など）では、高い熱が出るため、水分不足になることも。こまめに水分補給をしましょう。

【ちょっとずつ飲ませる】

乳児には、スプーンで水や麦茶、子ども用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。
※0～6ヶ月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

【飲める物をあげる】

本人が飲みたがる物をあげましょう。
元気になったら、通常の飲み物に戻します。

【酸っぱい物は避ける】

のどが痛むときは、
オレンジジュースなど、
酸味の強い物は避けます。

