



かんごちゃんだより



企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.7.1

つ ゆ てんき つつ は ま のぞ ひ きおん たか なつ おとす
梅雨のお天気が続いています、晴れ間が覗いた日にはとても気温が高くなり、夏の訪れを
かん 感じるようになりました。つ ゆ なつ あいま じ き ねむ しょくよく お
など不調になる方もいるかもしれません。はやね はやお にち しょく よ しょくじ
夏の暑さに負けない体 づくりをしていきましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症とは？

ねっちゅうしょう たいおん あ たいない すいぶん えんぶん くす たいおんちようせつ
熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節の
きのう はたら ねつ あ づつう しょうじょう で
機能が働かなくなるため、熱が上がったり、めまいやけいれん、頭痛などの症状が出ます。
そと しつない
外だけでなく室内でもおこることがあります。

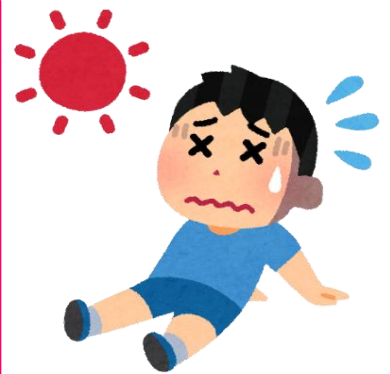
よ ぼう たい さく 予 防 対 策

☆こまめに水分補給を行いましょう。

☆日傘や帽子を利用しましょう。

☆急に暑くなる日は注意しましょう。

☆クーラーや扇風機を使用し、室内の温度調節をしましょう。



応 急 処 置

① すず ばしょ ひなん 涼しい場所へ避難

かぜとお よ ひかげ しつない やす
風通しの良い日影や、クーラーのある室内で休む

② だつい れいさく 脱衣と冷却

いるい ゆる くび わき した あし つ ね ふと けっかん
衣類を緩め、首や脇の下、足の付け根など太い血管

とお ひ
が通っているところをアイスノンで冷やす

☆はじめまして☆

がつ ほいくえん きんむ
6月から保育園で勤務している
かんごし はしもとふさえ
看護師の橋本薫枝です。けがや
しんぱい なん き
心配なことがあったら何でも聞
いてください。よろしくお願ひし
ます😊