



それって
どっち?

夏バテと熱中症の違い

～原因や症状の違いを知って、体調の変化に気をつけましょう～



夏バテ	項目	熱中症
暑さによる疲れや、生活リズムの乱れ、食欲低下、冷房の使い過ぎなど	原因	高温多湿な環境で、体温が上がり、水分や塩分が不足すること
・だるい ・食欲がない ・疲れやすい ・元気がない ・眠りが浅い	症状	・めまい、立ち眩み ・頭痛 ・嘔気、嘔吐 ・ぐったりしている ・大量の汗(または汗が出ない)
ほとんどない	熱は?	高くなることもある
食欲は落ちるが、動くことはできることが多い	体の状態	重症になると、意識がない・けいれんをおこす
・十分な睡眠をとる ・栄養バランスの良い食事をとる ・小まめに水分補給をする ・無理をせず休息をとる	対応	・すぐに涼しい場所へ移動する ・水分・塩分を補給する ・首・わき・足の付け根を冷やす ・改善しなければ医療機関を受診する

こんな時は
すぐ受診!

呼びかけへの
反応が悪い



水分が
飲めない



けいれんが
ある



意識が
ぼんやりする



熱中症が疑われます。
ためらわずに
医療機関を受診
しましょう。



保育の様子



もぐもぐおいしー♡



う、うん...

お姉ちゃんが
いるから安心して!

ぼく、カズンマン
が好きな♡



利用状況

6月は17名、7月は16名
のお子さんのご利用があ
りました。
主な症状はこちらです。

- ・かぜ
- ・中耳炎
- ・胃腸炎
- ・喘息
- ・溶連菌
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ

