



寿都町 病児保育室 なないろだより

NO.18 令和5年9月発行

今年の夏はとても暑かったですね。7～8月にかけて真夏日(30℃以上)の連続記録が過去最長の「42日」に更新されました。35℃を超える猛暑日も記録され、道内の小中学校では休校や下校時間を繰り上げるなどの対応がされました。9月以降も残暑が厳しくなり北海道らしくない蒸し暑い日が多くなる見込みです。引き続き、こまめに水分・塩分を摂り熱中症対策をするとともに、規則正しい生活と栄養ある食事で夏バテを予防しましょう。

8月の利用状況

ヘルパンギーナ	2名
ヒトメタニューモ	19名
かぜ	9名
胃腸炎	1名
その他	3名

夏バテと熱中症との違いとは!?

夏バテとは

夏の気候を原因とする自律神経の乱れや脱水症状等により、体に起こる様々な不調(疲労感、倦怠感、食欲不振、睡眠障害など)の総称です。



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、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇や眩暈、痙攣、頭痛等の様々な症状を起こす病気のことです。



夏バテと熱中症の違い

	夏バテ	熱中症
主な原因	自律神経の乱れ	発汗による脱水症状
症状の経過	徐々に	一気に
体温	平熱	高い
脱水症状	あっても軽い	あり
主な予防策	睡眠・栄養補給	水分補給・体を冷やす
栄養状態	低下状態	無関係

夏バテの予防策

- ・十分な睡眠～自律神経のバランスを保つのに役立ちます。
- ・食事による栄養補給～たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識。
- ・適切な室内環境～室内外の温度差が5℃以上にならないように。
- ・適度な運動～激しい運動により体力を消耗させたりするのは逆効果。



熱中症の予防策

- ・日陰を利用～こまめに休息をとりましょう。
- ・日傘、帽子～できる限り直射日光をささげることが大切。
- ・水分、塩分補給～喉が渇いてなくても。スポーツドリンクがおすすめ。
- ・涼しい服装～吸水性、速乾性の物を。体の熱を逃がしやすくします。



夏バテ、熱中症になってしまったら

夏バテは、十分な睡眠や栄養補給を心がけていれば、自分でも治せる場合がほとんどです。しかし、熱中症は症状も急で、最悪の場合には命にも関わるため、早急に医療機関を受診してください。熱中症と疑われる人を発見した時には、すぐに救急車を呼んで対処するのが良いでしょう。



保育の様子

8月もたくさんのご利用ありがとうございました。



病児保育室なないろでは毎月おたよりを発行しています。寿都診療所 HP で最新と過去のおたよりがご覧になれます。こちらからどうぞ→



【ご予約について】

今までは完全先着順でしたが、7/1 より予約がいっぱいの時は症状や利用期間によって総合的に判断する事になりました。今後も基本は先着順ですが、混雑している場合は、症状の重症度で順番が変わる事があることをご理解下さい。皆さんに公平に利用していただくために、ご協力よろしくお願ひします。