

昔より暑い夏！ 熱中症になってしまったらどうする？

◆熱中症の症状

【軽度】手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、筋肉痛(こむら返り)、汗がとまらない

【中度】頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感、意識はあるがぼんやりしている

【高度】意識がない、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない、返事がおかしい

◆熱中症の対応

① 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに移動しましょう。

② 脱衣と冷却

衣服やきついベルト、ネクタイ、下着はゆるめて風通しをよくし、皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などでおおぐなどして体を冷やしましょう。氷のうなどがあれば、それを首、脇の

下、太もも付け根の前面、股関節部に当てて血液を冷やすことも有効です。

③ 水分・塩分の補給

冷たい水を飲みましょう。

大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが有効です。

呼び掛けへの返事ができないとき、吐き気があるときには、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。

口から水分を補うことが困難な場合は、病院での点滴が必要です。救急車を呼びましょう。



照 会 国保健康課 ☎0537-1171

“電子ベビーシッター”で大丈夫？

電子ベビーシッター任せになっていませんか？

子どもがぐずったら、テレビやDVD、スマホ、動画など(メディア)の“電子ベビーシッター”に頼っていませんか。大人の言うことを聞かないとき、メディアを与えると静かになる子ども。「まあいいか、そうしていれば助かるし」と、始めは軽い気持ちで使っていても、それが子どもの成長を妨げ、子どもが強い刺激を好んだり、本を読むことや、コミュニケーションを取ることが苦手になったりしてしまうかもしれません。

日本小児科医会では、「2歳まではできるだけ見せない・使わないように」と、呼び掛けています。教育番組や教育ソフトなら良いのではと思われるがちですが、メディアにさらされている時間そのものが子どもの発達に悪影響をおよぼす可能性があります。メディア漬けの予防は乳幼児から取り組むことが大切です。

メディアとの付き合い方

でも、「使わずに子育てをするなんて無理」と言うのが本音ですね。「ちょっとテレビを見てね。その間にご飯の支度を終わらせよう」などと、少しの間使ったり、一緒に画面を見て楽しむために使ったりと、大人の選択と与え方、判断が大事です。子どもの年齢に合わせて少しずつメディアとの付き合い方を教えていきましょう。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。メディアに子守をさせない子育てをしていきましょう。

照 会 国保健康課 ☎0537-1171