

# 5月 ほけんだより



令和8年度  
なごみん看護部

## 5月でも熱中症に注意が必要です



今年も全国的に春の時期から平年より気温が高くなることが発表されています。5月に入ると日増しに気温が上昇し、暑い日が続きそうです。ですが、汗をかくといった新陳代謝も大事です。無理のない活動で汗をかき、身体を暑さに少しずつ慣れさせていきましょう(暑熱順化)。

### 熱中症の症状と対処

めまい、腹痛、手足のしびれ  
足のこむら返り、体がだるい

涼しい場所に移動させる  
風を送る 体を冷やす  
水分、塩分を補給する



吐き気、吐く  
ぼーっとしている 力が入らない

すぐに病院へ連れていきましょう  
ぐったり感が強ければ救急車を呼ぶ

倒れて意識がない  
返事がおかしい  
けいれんをおこした



すぐに救急車を呼びましょう  
入院治療が必要になる場合もあります



### 予防について

- ①水分をとってから活動する: 定期的な水分補給と摂取量を確認して補給する
- ②熱や日差しから守る: 帽子の着用、涼しい服装、日焼け止めの使用など
- ③地面の熱に気をつける: ベビーカーの中はクーリング材を使用する
- ④屋内でも油断しない: 室温や湿度をみて換気後に冷房を使用しましょう
- ⑤国の熱中症警戒情報が得られるようにダウンロードしましょう



## 4月の保健活動

**職員対象: 排泄物の処理について**  
排便時のおむつ交換の手順や  
留意点をデモンストレーションを  
交えながら振り返りをしました。



**園児対象: 手洗いについて**  
紙芝居を見た後、メロディに合わせて手洗いの練習をしました。



5月の保健活動  
(全保育従事者対象)

怪我時の対応から連絡  
および処置時の連携に  
ついて