

# 令和4年8月 若田だより

残念なことにコロナの感染者が増大しており、より体調管理が重要な夏になりました。また、コロナもですが、熱中症についてのニュースもここ最近多く見られております。梅雨が明けたと思えば記録的大雨が各地で観測される日もあり、ジリジリと夏らしい気候の日もありと気温差が大きく、子供も大人も体調を崩しやすくなっています。そこで先月に引き続き、熱中症についてお話していきます。

## <熱中症の予防策>

- ① 暑さを避ける(外出時は日陰を歩き、帽子や日傘を使用する。家の中では直射日光を遮り、室温・湿度を調整する。)
- ② 服装を工夫する(吸収性や通気性の高い綿や麻などの素材の服を着用する。薄着の方が涼しいとはいえ、インナーを着た方が肌との間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。)
- ③ こまめな水分補給をする(喉が渇く前から水分を摂取する。コーヒーや緑茶などカフェインを多く含む飲み物、アルコールは利尿作用があるので適しません。汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点で飲み過ぎには注意が必要です。ミネラルを補給するには、麦茶などの方が良いとされています。)

## <熱中症の応急処置>

- ① 涼しい環境に移す
- ② 脱衣と冷却(衣類を脱がせ、体内の熱を外に出す。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰ぎ、氷嚢で首や脇の下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。)
- ③ 水分と塩分を補給する(冷たい水、経口補水液などを摂取する。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります、直ちに医療機関を受診しましょう。)

## <こんな人は特に注意が必要です！>

乳幼児は、大人よりも新陳代謝が活発で体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟のため、体温のコントロールがうまくできません。そのため、外出時には水分補給や服装に留意し、顔が赤く汗をたくさんかいているときには、すぐに涼しい場所へ移動しましょう。また、年をとると体内の水分割合が少なくなります。暑さや喉の渇きを感じにくくなるため熱中症になりやすく、心機能や腎機能が低下していると症状が重くなりやすい傾向にあります。このほか、**運動に慣れていない運動部の1年生**、**肥満の方**(皮下脂肪が多く体内の熱が外に逃れにくいから)、**寝不足や疲労で体調が悪いとき**、**二日酔いや下痢など体内の水分が減っているとき**も、熱中症が起こりやすくなります。

周りの人と助け合いながら熱中症にならないようしっかりと対策をし、この夏を乗り切りましょう！

### 施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	2	1	2	3	4	3

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	3	0	0	1	2
午後	0	1	2	1	1	2

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	1	0	0	1

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	1	0	0	0	1

2022. 8. 1 現在

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

