



# 保健だより

2025年 令和7年7月号(第493号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

## 熱中症にご注意を！

### ■熱中症とは？

汗をかき体温を一定に保とうとする体温調整機能が働かなくなり、体に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体のだるさ等の症状がでます。ひどくなると、吐き気や意識障害、痙攣(けいれん)などを引き起こします。

### 危険です！車内・屋内でも気を付けて

こどもは体温調節機能が未熟で、衣服での調節も一人では難しいため熱中症になりやすいです。特に車内では短時間でも高温になるため、絶対にこどもだけにすることを避けましょう。

## 熱中症の予防のポイント

### 熱中症は「こ・え・か・け」で防ぎましょう！

参考：沖縄県保健医療部 パンフレット



#### こ こまめな水分補給

屋外での活動時だけでなく、屋内でも体から水分が出ていっています。こまめに水分をとり、汗をたくさんかいた時には塩分も補給しましょう。



#### え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の活動・作業は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



#### か 風通しを良く

室内でも油断は禁物です！  
適度な風通しや冷房使用で熱を逃がす工夫をしましょう。



#### け 健康管理

睡眠・栄養はしっかりと！  
日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

短い梅雨があけ、暑い季節がやってきました。急に暑い日が続き、体が暑さに慣れておらず、気温、湿度が高い日が続くので、熱中症への注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けて、暑さに負けない身体づくりをしましょう！



ボーっとしたり、ぐったりしたり  
いつもと違うな

と感じたら、  
熱中症の応急処置！

参考：環境省「熱中症予防カード」



- ① エアコンの効いた室内、日陰など涼しい場所へ避難
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やす。  
氷がない時は冷たいペットボトルで首の周り、脇の下、足の付け根をひやしましょう。
- ③ 経口補水液で水分補給
- ④ 自分で水が飲めない、反応がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼ぶ

## 野菜を食べよう！



今月は「オクラ」です。

ネバネバ成分は水溶性の食物繊維で、胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的です。ビタミン、カロテン、ミネラルも多く含んでいます。

さっとゆでてめんつゆとおかかで和えたり、小さく切ってスープに入れたり、フライにしたり、いろいろな調理法で食べられます。



## 乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子ももしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962