

# 暑い夏を元気に 過ごそう



伊勢内科・小児科  
ナゴム病児保育室  
令和7年8月発行

楽しいイベントがたくさんある夏。気温が高くなるこの時期は、熱中症や胃腸炎などの体調不良が起こりやすくなります。

いつもより元気がない、お腹や頭が痛いなどの不調のサインは、早めに気づいて対応できると安心です。

## 熱中症にご注意！

熱中症は放置すると重症化する可能性があります。  
早期発見と適切な処置が必要です。

こんな症状はありませんか？

- ・顔が赤く汗が止まらない
- ・頭が痛い
- ・気分が悪い
- ・体がだるく、ぼーっとする
- ・めまいがする



予防のポイント



- ・喉が渴く前に、こまめに水分補給！  
(できればスポーツドリンクや塩分入りの飲み物)
- ・帽子や日傘で直射日光を避けよう
- ・涼しい場所で適度に休憩をとろう



こんな時はすぐに受診を！

- ・意識がもうろうとしている
- ・自分で水分が摂れない
- ・吐き気や嘔吐が続く
- ・呼びかけても反応がない、ぐったりしている
- ・体が熱く、顔色が悪い
- ・呼吸が荒く、息苦しそうにしている

## 胃腸炎・食中毒にも気を付けて！

主な症状

- ・激しい腹痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢
- ・発熱



予防のポイント



- ・手洗いをしっかりと
- ・食べ物はよく加熱し、早めに食べける
- ・お弁当や作り置きは冷やして保存
- ・吐物、便の処理は手袋とマスク使用

脱水症状に注意！

水分が摂れない、おしっこが出ていない、ぐったりしているなどの様子が  
みられる時は脱水症状の可能性があるため、早めに受診しましょう。

熱中症や胃腸炎、食中毒は、高齢の方や小さなお子さんがかかると重症化しやすいため特に  
注意が必要です。体調の変化に気づいたら早めの対処を心がけましょう😊