

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



- ・喉が渇く前に、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
- ・呼びかけても反応がない、ぐったりしている
- ・自分で水分が摂れない
- ・体が熱く、顔色が悪い
- ・吐き気や嘔吐が続く
- ・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、早めに食べきる
- ・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😊