



# びいびくんのおへや だより

梅雨が明けました。中国地方では1951年の統計開始以来、2週間という最も短い梅雨明けということです。それに伴って気温が上昇し、気象庁では、2018年に熱中症により1288人が亡くなった記録があることから、この夏は「災害級の暑さが再来する可能性」があると警告しています。改めて熱中症対策を再確認し、本格的な夏の到来にむけて準備をしましょう。

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病、は室内でも気温の高い場所で長時間過ごしたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

**日射病**…顔は赤く、呼吸が荒くなる。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴う。

**熱射病**…顔は青白く、大量の汗をかく。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴う。

### ～予防のポイント～

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。(経口補水液等)
- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日よけのあるベビーカーも、照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないようにして、海やプールなどの水遊びでも、30分ごとに日陰に入って休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣服を選びましょう。

日本では、土用の丑の日にウナギを食べる習慣があります。疲労回復に効果のあるビタミン B1 が豊富に含まれるウナギ、実は身の厚くなる冬が旬であるということをご存じですか？土用は各季節の変わり目で、気温の変化も激しく体が疲れやすくなります。昔から夏の土用には「う」のつく物を食べる習慣があり、夏場、客足の落ちるうなぎ屋の張り紙に「本日、土用丑の日」と平賀源内が記したという説があります。ちなみに、夏が旬なのは“あなご”です。淡泊な味わいが好まれる魚なので脂ののらない夏が旬とされる珍しい魚です。

### 浜田市 病児・病後児保育室

#### びいびくんのおへや

所在地：浜田市日町 757 番地 3

定員：1日 6名まで

(現在4名まで・個室保育)

開設日：月曜日～金曜日

(祝日・8/13～16・12/29～1/3 除く)

保育時間：8：00～18：00

電話：25-1122

お困りの際はまず  
お電話ください

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)



令和4年度の登録をお願いします！

年度ごとに登録が必要です。登録等の様式は浜田市のHPから！申し込みは保育室の窓口へ。郵送でも受け付けます。



びいびくん おねえちゃん