

ほけんニュース

子どもの熱中症予防



夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、おとなよりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行って、楽しい夏を元気に過ごせるようにしてください。



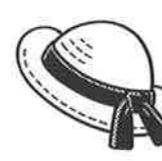
こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどのかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせてください。

日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせましょう

本格的に暑くなる前から外で体を動かしていると、汗をかいて体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります(暑熱順化)。

地面からの熱に注意

子どもは背が低いので、おとなよりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。おとなが暑く感じる時、子どもはおとなよりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。



自分から水分補給ができる子に

暑い時や、のどがかわいた時には、子どもが自分から水分補給をするように習慣づけてください。



熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度 Ⅰ度 (軽症)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がはっきりある 手足がしびれる 大量の汗 筋肉のこむら返り 	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度 Ⅱ度 (中等症)	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気がする・吐く 頭ががんがんする 意識が何となくおかしい 	すぐに医療機関を受診します。
重症度 Ⅲ度 (重症)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 返事がおかしい 体がひきつる まっすぐ歩けない 体が熱い 	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。

