



6月に入り暑い日が続いて、30°C近い気温の時や曇っていても湿度が高く体調を崩しやすくなっています。熱中症に気を付けて楽しく過ごしていきましょう。

熱中症の注意点

暑い中で起こる体温調節が不十分な状態を熱中症と言います。
子どもは体温調節が未熟であるため注意が必要です。

＜熱中症の危険がある時＞

気温が高いと皮膚から熱が放出されにくくなります。
湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。
水分不足になると体内の循環が悪くなっています。
急に暑くなると体が暑さに慣れていない為、熱の放出がうまくいきません。

＜熱中症を防ぐポイント＞

①気温や注意報をよく見る

気温が高い時や、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は、屋外での活動を控えましょう。

- 外出は午前中や夕方の涼しい時間帯を選びましょう。
- 木陰での遊びや水遊びなど涼しく遊べる工夫をしましょう。
- 日中の外出やスポーツ時は帽子をかぶりましょう。

②水分補給は前もって

出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しづつ飲ませましょう。

- おしっこの量が少ない時は脱水の傾向があります。
- こまめに水分を摂らせましょう。

③暑さに体を慣らそう

暑いからと言って外に出ないと、体が暑さになればかえって熱中症のリスクが上がります。
適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時にはもちろん元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませましょう。

⑤予防のため気をつけること

エアコンなどで室温を調節しましょう。
ちょっとした疲れや寝不足から体調が悪化しやすくなります。休養をとりましょう。

＜熱中症を疑つたら・子どもの熱中症症状＞

- 体温が高い
- 顔が赤くほてっている
- ふらふらする・めまい
- 頭が痛い
- 手足を痛がる(こむらかえり)
- 汗をかき続けて汗がとまらない、もしくは暑いはずなのに汗が全くない
- おしっこがでない
- 不機嫌・泣き声に元気がない

＜こんな時は受診を＞

- 水が飲めないほど元気がなくぐったりしている。
- 38.5°C以上の高熱が出ていて、なかなか下がらない。
- 呼びかけに反応が無く意識がもうろうとしている。または意識がない。
- けいれんや嘔吐を繰りかえす。

＜応急処置＞

- ※木陰などの涼しい場所で足を高くして寝かせる
- ※服を脱がせ、水で濡らした布を当て風を送る
- ※首、わきの下、足の付け根を冷やすのも有効です（保冷剤など）
- ※少しづつイオン水などを飲ませる