



8がつ 保健だより



2025.8.1 南青山病後児保育室

熱中症に注意！

ここ数年 最高気温が 35°Cを超える『猛暑日』が増え 危険な程の暑さとなり 思うように外で遊ぶ事が出来ない日も多いのではないでしょうか？ 都市部ではビルなどの建物やアスファルトが熱をため込み エアコンや車など生活の中から発生する熱風も沢山です。 こうして日中に温まった都市は夜の間も熱を持ち続けるため 樹木が多い地域と比べて（緑や土には熱がたまらない）気温が高くなり これをヒートアイランド現象と言います。

熱中症の主な症状

軽い症状：汗が止まらない 足がつる ふらふらする

少し重い症状：頭痛 吐き気 からだの息さ

重い症状：汗がない 呼びかけへの返答がはっきりしない 震える

強い日差しを受けるなどして体温が上がり からだに色々な異常が起るのが熱中症です。熱中症で起こるからだの異常には主に二つの状態があります。

- ①からだの中の水分が不足する
- ②からだの中に熱がこもってしまう状態

人間のからだには 気温が高くても低くても体温をある程度一定に保つ機能が備わっています。熱中症になると その機能が上手く働かなくなつてからだが熱くなってしまいます。重症になると意識をなくし 内臓が上手く機能できず危険な状態となることもあります。

熱中症にならないために気をつけたいこと

太陽の光を直接受ける屋外では 公園や運動場など日よけがない場所での運動や外遊びに気を付ける必要があります。また 車で出かけた時は 短時間でもこどもだけで車内に残さないように。エアコンが効いていない車内は熱がとても高い温度になって危険です。屋外だけではなく室内でもエアコンや扇風機 サーキュレーター等 上手に使って快適に過ごせるようにしましょう。

十分な睡眠と食事で体調を整え のどが渴く前にこまめに 少しづつ 水分補給することも忘れずに…

