



日中気温や湿度が高くなり、これからの季節で心配されるのが熱中症です。本格的にやってくる夏を元気に乗り越えるためにもしっかり対策をしましょう！

～熱中症対策～



☆水分をたくさんとろう

→子どもは新陳代謝が良く、汗や尿から出でいく水分がとても多いので脱水になりやすいです。水分を多く含む食事(野菜の多い素麺、寒天ゼリー等)や外で遊ぶ時には、遊びに夢中になり水分をとることを忘れがちになってしまいます。今年は特に感染症予防でマスクの着用する機会が増えます。喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

☆熱や日差しから体を守ろう

→子どもは自律神経の働きが未熟で、熱がこもりやすく汗をかいても体温調整がうまくできません。速乾、吸湿性に優れたドライ素材や爽やかな綿素材の肌着やTシャツなるべく締め付けない、風通しの良い形状の服装を選んだり、日光を遮る帽子などを身に着けましょう。

☆地面の熱に注意しよう

→背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすい子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。

子どもは暑さや体の不調を、まだ言葉で十分伝えることができません。

汗のかきかた、発熱、顔色、泣き方から子どもの様子を見守っていきましょう。

熱中症になった時の対応

- ①涼しい場所に移動する：風通しのよい日陰や涼しい室内に寝かせ、服のボタンやベルトを外します。
- ②体を冷やす：濡らしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がします
- ③水分を少しずつ与える：麦茶や子ども用イオン飲料など一口ずつ与える、一度に飲ませず、様子を見ましょう。

39℃以上の発熱や、ぐったりしている場合は救急車を呼びましょう。

