



# ほけんだより

7月号

## 熱中症に注意しましょう



### なぜ熱中症になりやすい？

気温や湿度が高い環境では、体重に比べて体の表面積が大きい乳幼児は、周りの熱に影響を受けやすく、かつ体温調節機能が未熟なため、体温が上昇しやすいです。また、乳幼児の体内の水分量は大人に比べて高く(成人 60%、乳幼児は 70~80%)必要な水分量も多いため、たくさん汗をかいたりすることで脱水症状になりやすいのです。そのため、乳幼児の熱中症は急激に悪化しやすいという特徴があります。

地面に近いほど気温は高くなるため、乳幼児は大人より 3~4 高い環境にいることになります。雨の時にベビーカーにつける透明のレインカバー、レインカバーに包まれた中は熱がこもって高温になるので注意が必要です。

### 予防のためにできること

- ・長時間高温の環境にいないようにしましょう
- ・脱水予防のために、こまめに水分補給をしましょう。特に車でドライブ中やお風呂上がり、寝起き、汗をかいている時などはしっかり水分を与えましょう。
- ・外出する場合は、日差しが強い正午から午後3時をなるべく避け、涼しい時間を選び、帽子をかぶせ、服は綿などの通気性のよい洋服を着せましょう。
- ・たとえ短時間でも自動車の車内にお子さんを残したまま離れるのはたいへん危険です！エアコンをつけていても子どもだけ車内に残すことは重大な事故の原因にもなります。
- ・疲れている時や風邪気味の際は無理をさせないことも大切です。



### 熱中症かな？と思ったら・・・

- ・顔がほてっている・触れると体が暑い・皮膚が乾燥気味・泣き声が弱々しい、泣かない
- ・だるそうにしている・動きたがらない・ぐったりしている・おっぱい、ミルクを飲まない・吐いている

熱中症？



- ・涼しいところに移動させ、衣服をゆるめ、濡らしたタオルで頭や体を拭いたり、首やわきの下を氷で冷やしたり、あおいだりして、風通しを良くし、体を冷やしましょう
- ・水分、塩分を与えましょう

\* 症状が回復しない場合は病院を受診しましょう

