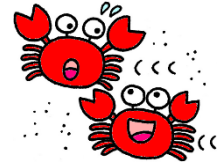




ほけんだより

8月号



熱中症に注意しましょう

私たちは、寝ている時も起きている時も細胞が活動していて熱を作っています。運動している時にはより多くの熱を作っていますが、体温は一定に保たれています。それは、私たちの体には、熱を体外に逃がす仕組みが備わっているからです。高温多湿になると、この熱を逃がす仕組みがうまく働かなくなってしまい、熱中症を起こしやすくなります。

子どもは熱中症になりやすい？

子どもは熱を逃がす仕組みが未発達で体温調節がうまくできないため、環境の影響を受けやすく、熱中症を起こしやすいと言われています。また、大人に比べて、体の水分量が多いため、たくさん汗をかいたりすることで、脱水症状にもなりやすいです。

また、地面に近いほど気温は高くなるため、子どもは大人より気温が高い環境にいることとなります。ベビーカーなどに付けるレインカバーの中は、熱がこもって高温になるので、注意が必要です。



外遊びの時の熱中症予防のポイント

○こまめな水分補給

私たちは、軽い脱水症状の時にはのどの渇きを感じません。「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。普段は水や麦茶で水分を補給しましょう。

○帽子や服装

外出時には帽子をかぶります。つばの広いものや後頭部から首にかけて覆いのついたものがよいでしょう。服装は、通気性の良いものや薄い色を選び、熱を吸収する黒色は避けます。暑さに応じて脱ぎ着するようにします。

○適度に休息する

日陰や涼しい場所で、こまめに休憩します。子どもは身長が低いため、地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑いと感じている時は、子どもはさらに高温の環境にいるため、特に注意が必要です。

○大人が注意深く見る

子どもは自らの体調の変化を伝えられないことがあります。また、遊びに夢中で、自分でどの渴きや体調不良などに気づくのが遅くなりがちです。お子さんの様子をよく見て、こまめに水分や休憩をとらせましょう。

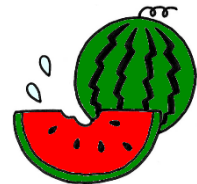
引用参考文献：少年新聞社ほけんニュース第 450 号付録



暑いときは無理をしないことが大切です

天気予報などを参考にして、気温や湿度が高いときには外出を避けるなど、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調も影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

熱中症かな？ と思ったら

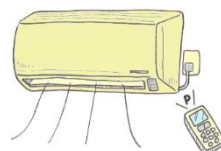


- 涼しいところに移動させ、衣服をゆるめます。
- 濡らしたタオルで頭や体を拭いたり、うちわなどであおいたりして、風通しを良くし、体を冷やしましょう。
首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やすと、より効果的です。
- 水分と塩分を補給しましょう。
(給食日より 7 月号を参考にしてください)

* 症状が回復しない場合は病院を受診しましょう



室内でも注意が必要です！



室内であっても熱中症になることがあります。室温・湿度が高い時や風通しが悪い時などは、注意が必要です。

室内での熱中症を予防するために、エアコンなどを使って室温を適度に下げましょう。また、室内にいる時は、外にいる時にくらべて、のどの渇きを感じにくいことがあります。外遊びの時と同じように、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給し、意識して休憩をとることも大切です。

暑さ指数（WBGT）を活用した熱中症予防



日本の夏は蒸し暑いのが特徴で、夏に気温が高くなると共に、熱中症患者が急増することが問題となっています。特に子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高く、注意が必要です。

熱中症予防のための指標として、気温、湿度、日射・輻射、風邪の要素を積極的に取り入れた暑さ指数（WBGT）があります。日本では、夏期に全国約840地点のWBGTの実況値や予測値が「環境省熱中症予防情報サイト」

(<https://www.wbgt.env.go.jp/>) で公開されています。このWBGTは、気象庁が観測した気温や湿度をもとに計算されています。

保育園でも、気温、湿度、WBGT値を測定し、指数に応じて活動内容を検討するなど、熱中症の予防対策を行っています。

暑さ指数に応じた熱中症予防指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	日常における注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28～31℃		外出は炎天下を避け、室内で気温の上昇に注意する。
警戒 25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際には定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。