



## 熱中症とその予防



今年の夏（7～9月）の気温は、関東では平年よりやや高くなると言われており、猛暑日も多くなると言われています。

暑い日が続くと心配になるのが「熱中症」です。

熱中症は、暑さや湿気のために体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の中に熱がこもってしまうことで起こります。めまい、立ちくらみ、吐き気・嘔吐、頭痛などの症状を起し、重症化するとけいれんを起こしたり、意識を失うことがあります。

子どもは新陳代謝が活発なため汗や尿で水分が体から多く出ていくので脱水を起こしやすく、また、大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多いので地表からの熱を受けやすくなります。そのため、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。



### ★ 熱中症を予防するためのポイント ★

- ① 水分を多めにとる。こまめに水分をとる。  
汗を多くかいたときはスポーツドリンクなどで塩分・ミネラルを補給する。  
※スポーツドリンクは糖分を多く含んでいるため、日常的に補給する水分は水や麦茶にしましょう。
- ② 通気性のよい、熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選ぶ。外出時は帽子をかぶる。
- ③ 暑さが厳しいときは、首やわきの下、足のつけ根をタオルで包んだ保冷剤などで冷やす。
- ④ 暑さに負けない体をつくる
  - ・ 3食しっかり食べる
  - ・ 睡眠時間を十分にとる

#### 【理想の睡眠時間】

1～2歳：夜10～11時間 + 昼寝3～4時間

3～5歳：11～13時間

6歳：9～13時間

- ・ 生活リズムを整える
- ・ 日頃から外遊びをし暑さに慣れる

冷やす場所



### ★ 熱中症かな?と思ったときの対応 ★

- ・ 涼しい風通しの良い場所へ移動し、衣服を脱がせて熱を放散させる。
- ・ 意識がはっきりしている場合は水分を補給する。
- ・ 太い血管が通っている場所を冷やす。上記のイラスト参照。
- ・ 体温が40℃を越えていたり、呼びかけへの反応がおかしい、まっすぐ歩けないなどの症状が見られたときは、すぐに救急要請する。