

元気のひきだし

子どもの熱中症に注意しましょう!

梅雨が明けると夏本番!晴れる日は強い日差しが照り付けて、最高気温が30度や35度を超える日もできます。

梅雨から夏にかけてのこの時期、一層注意が必要なのが「熱中症」です。自分のことはもちろんですが、お子さんがいらっしゃる方は、子どもの熱中症にも気を付けなければなりません。

熱中症はなぜ起こる?

人間の体では、常に熱を作る「産熱」と、外にその熱を出す「放熱」を行い、大体36～37度になるように体温調節機能を用いて行っています。

でも、気温や湿度が高いところに行くと体温調節機能がうまく働かず、熱を外ににがすことができません。

そうすると、体の中に熱がこもり体温が上がり、汗をたくさんかいて体内の水分・塩分が失われ、体の調子が悪くなります。これが熱中症です。

子どもはこの、「体温調節機能」を育てる期間であり、まだまだ機能が未熟です。そのため、大人と同じように過ごしていても、体温調節がうまく行えず熱中症になってしまいます。

例えば!

外気温が32.3℃の場合は、アスファルトからの照り返しにより背の小さい子どもやベビーカーの高さにいる乳幼児は35℃以上の気温を感じていることになります。



予防のポイント

- ①こまめな水分補給を
こころがけましょう
(経口補水液やスポーツ飲料など)
- ②日差しや地面からの
熱から守りこまめに日陰で
休憩しましょう
- ③気温と体温に合わせて
衣類を調節しましょう



短時間でも車内などの熱い環境に置き去りにするのは熱中症になる危険性が高いです!!

“ちょっとだけ”でも、子どもを残して離れないようにしましょう。



★緊急時のポイント

☐声をかけても反応しない、返答がおかしい ☐全身のけいれん ☐ぐったりしている

このポイントが一つでも当てはまる場合は救急車を呼ぶ目安です!!

重症になる前に子どもの異変に敏感になり、熱中症対策をしっかりととりましょう。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217