



## ～ほけんだより～

# 熱中症は予防が大事！！

No.103  
R6年5月  
封戸保育園

新年度に入ってもうすぐ2か月。お天気の良い日は「暖かい」を乗り越して「暑い」と感じられる日もあります。子どもたちは大好きな外遊びに夢中になれる季節でもありますが、気温や湿度が高い状態に体が慣れていないこの時期は、熱中症を起こしやすいと言われていています。備えあれば憂いなし。早めに熱中症に対する心と体の準備を始めましょう。

### 【暑さを避けましょう】

- ❖ 各種感染症予防のため、換気扇を使ったり、窓を開けるなどして換気を確保しつつ、気温が高い日はエアコンを上手に使いましょう。
- ❖ 外出は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
- ❖ 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ❖ 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。



### 【こまめに水分を補給しましょう】

- ❖ 喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう。屋内でもこまめな水分補給が必要です。のどが渇いたと感じる時には、すでに脱水になっていると言われていています。子どもは大人に比べて口の渇きを感じにくいので、のどが渇いていなくても時間を決めて水分補給をすることと、しっかりご飯を食べることが大切です。

### 【日頃から健康管理をしましょう】

- ❖ 日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ❖ 基本的な体力づくりも大切です。過ごしやすい時は体をしっかり動かしましょう。
- ❖ 体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養をしましょう。



### 【屋内での熱中症にも注意】

- ❖ 熱中症は室内でも起こります。適切にエアコンを利用しましょう。小さい子どもは汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなった時に深部体温が上昇し、熱中症をおこしやすくなります。また、子どもは遊びに夢中になっていると気づかないうちに熱中症になっていることがあります。また、小さいお子さんほど、自分から、のどの渇きや体の異変を訴えることが難しいため周りの大人が注意して気にかけてあげることが必要です。

### ★熱中症が疑われるときは・・・★

- ❖ すぐに風通しのいい日陰や、クーラーなどが効いている室内などの涼しい場所へ移動しましょう。
- ❖ 衣服を緩め、体に水をかけたり、また濡れタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ、冷やします。
- ❖ 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は経口補水液や塩飴などにより、塩分を補給しましょう。
- ❖ 自分の力で水分がとれない場合や意識障害がみられる場合は症状が重くなっている為**すぐ病院**へ行きましょう。