



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【7月のテーマ】

熱中症

高田病後児保育所スタッフより

暑さも日々増しており、本格的な夏もすぐそこまできていますね。今月のテーマは、夏本番を迎えるこれからの時期に注意していただきたい熱中症についてです。

☆熱中症とは？こどもが熱中症になりやすい？

熱中症とは、高温多湿のように体温が下がらない環境にすることで、めまい・たちくらみ・筋肉の硬直や痛み(こむら返り)・気分不良・吐き気・だるさなどの症状が起こることを言います。子どもは体温を調節する機能が大人と比較して未発達であり、上手く汗をかくことができません。そして、全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。そのため、小さな子どもほど脱水状態や熱中症になりやすいです。

また、熱中症は戸外だけでなく家の中で過ごしていても、熱がこもり熱中症になってしまうことがあります。戸外、屋内にかかわらず、こまめな水分補給、温度管理など適切な対処をし、熱中症を予防することが大切です。

☆どうやって予防する？

- ・こまめな水分補給をする・・・『時間を決めてこまめに』水分をとらせましょう。
- ・直射日光を避ける・・・暑い日のお出かけは帽子を被るといつ習慣が大切です。
- ・風通しのよい服装をする・・・熱がこもらないよう気温と湿度にあわせて衣類を調節しましょう。
- ・エアコンを使用する・・・直接風が当たることは避け、適切なクーラーの使用を心がけましょう。
- ・暑さに負けないからだを作る・・・3食の食事、睡眠を十分にとって生活リズムを整えましょう。
- ・小さい子どものおしっこの量や回数に気を配る・・・体調変化の発見は日々の観察が大切です。

☆起こってしまった時は？

軽いめまいや頭痛がある場合・・・軽い熱中症の可能性

→衣類を緩め、涼しい所に頭を低くした状態で寝かせる。塩分・糖分が含まれたイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませる。

全身がだるそう、意識がはっきりしない場合・・・「熱疲労」の可能性

→イオン飲料をこまめに与えながら、冷たい濡れタオルで拭く・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に身体を冷やす。同時に受診の準備もしておく。

40℃以上の体温、意識障害やけいれん、汗が出ない場合・・・「熱射病」の可能性

→119番通報し、救急車を呼ぶ。到着を待つ間も身体を冷やし続ける。

さいごに・・・日々子どもの体調に気をつけているお母さん・お父さんは自分のことをつい後回しにしがちです。ご自身もしっかり水分補給等して、暑さに負けず楽しい夏を過ごしてくださいね。

