

# ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」  
令和8年7月発行



今月のテーマは「**熱中症**について」です！

## 熱中症とは



熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、  
体内に熱がこもった状態を指します  
子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、暑さに弱く、特に湿度が高い時期に  
熱中症になりやすいです  
めまい、倦怠感、顔が赤くなる、大量の汗をかくなどの症状が見られます

## 熱中症サイン

**熱が出ている** いつもよりも体が熱いと感じたら、熱を測ってください  
微熱が出ているときは、熱中症の初期症状かもしれません



**汗のかき方がおかしい** 大量の汗をかいている、または熱があるにもかかわらず汗をまったくかかない  
など普段と汗のかき方が違うときも注意が必要です

**めまい・立ちくらみがみられる** 体温を下げようと大量の汗をかき、  
体内の水分や塩分が不足することで起きる初期症状です



**頭痛・吐き気がある** 頭痛や吐き気は、熱中症の中等度症状である可能性があります  
めまいや立ちくらみが改善しないときや、頭痛や吐き気などの症状が現れた  
ときは、医療機関を受診し、適切な処置をすることが大切です

**筋肉痛・足がつる** 筋肉痛や足がつる症状は、熱けいれんと呼ばれる熱中症の初期症状です  
足がつる『こむら返り』や手足のしびれ、  
筋肉がピクピクするといった症状が現れます



子どもは熱中症になりやすく、体調管理を自分で行うことも難しいため、  
周囲の大人の気配りが大切です  
子どもの熱中症を予防しながら夏を乗り切りましょう

