

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」

令和5年5月15日発行



今月のテーマは「**熱中症**について」です！

子どもは温度調節が未発達で熱がこもりやすく、大人より暑さに弱いです。気温が体温より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収することもあります。

大人よりも身長が低いため、太陽ではなく地面からの照り返しの熱の影響を強く受けます。

特に乳幼児は、自分で水分補給をしたり暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。また、遊びに夢中になり、暑いのを忘れて熱中症になることもあります。



熱中症予防のポイント

- 子どもが喉が渇いたときではなく、時間を決めてこまめに水分を摂取するのが理想です。一度にたくさん飲ませるのではなく、コップ一杯の水分をこまめに飲ませるという習慣をつけましょう。



スポーツ飲料や経口補水液は体への吸収が早いので、外出時におすすめです。

- 涼しい服装を心がけることで対策もできます。直射日光から頭を守る帽子はかぶりましょう。インナーも熱がこもらない速乾性の高いものを着せてあげるといいかもしれませんね。
- 子どもに自覚がなくても熱中症になりかけていることもあります。顔が真っ赤になっている、ひどく汗をかいている、生あくびが多いなど初期段階の症状があった場合は水分補給をして涼しい場所で体を冷やし休ませてあげましょう。



熱中症になりにくいからだづくり

日ごろから太陽の下で遊んで暑さに慣れている子どもは体温調節が上手になるので熱中症になりにくい体を作ることができます。

きちんと暑さ対策をして、適度に外で遊ばせてあげることも重要です。

