



8月 子育て情報誌



令和5年7月31日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園

外遊びの時の熱中症予防

暑い夏は熱中症への注意が必要です。熱中症は時に命に関わる病気ですが、予防のポイントを知って、それを実践する事で防ぐ事ができます。

熱中症とは

夏の暑さや湿度の高さなどによって体温を調節する機能が働かなくなり、脱水症状や高体温、めまい、立ちくらみ、吐き気、体がだるい、けいれん等の症状を起こすことです。子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高く、特に注意が必要です。

外遊びの時の熱中症予防ポイント

○こまめな水分補給

わたしたちは、軽い脱水状態の時にはのどのかわきを感じません。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとる事が重要です。普段は、水や麦茶で水分を補給しましょう。

○適度に休憩する

日陰や涼しい場所で、こまめに休憩します。子どもは身長が低い為、地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑いと感じている時は、子どもはさらに高温の環境にいる為、特に注意が必要です。

○帽子や服装

外出時には帽子をかぶります。つばの広いものや後頭部から首にかけて覆いのついたものが良いでしょう。服装は、通気性の良いものや薄い色を選び、熱を吸収する黒は避けます。暑さに応じて脱ぎ着する様にします。

○大人が注意深く見る

子どもは自らの体調の変化を伝えられないことがあります。また、遊びに夢中で、自分でのどのかわきや体調不良等の熱中症のサインに気付くのが遅くなります。お子さんの様子をよく見て、こまめに水分や休憩をとらせましょう。

暑い時は無理をしないことが大切です

天気予報等を参考にして、気温や湿度が高い時には外出を避ける等、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調も影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

熱中症かな？と思った時は

熱中症を疑った時には、風通しのよい日陰や冷房の効いた涼しい部屋に移動をして、衣服を緩めます。ぬらしたタオルを肌に当てて、うちわ等で仰いで風を送ります。首や脇の下、足のつけ根等を冷やすとより効果的です。そして、水分と塩分を補給させます。症状が悪化しないかを注意しながら見守り、必要に応じて医療機関を受診します。

救急車を呼ぶ目安

呼びかけに対する返事がおかしい、汗が出ていない等の場合は救急車を呼び、到着するまでの間、応急手当を続けます。意識がない場合は、無理に水を飲ませてはいけません。



室内でも注意が必要です！

室内であっても熱中症になることがあります。室温、湿度が高い時や風通しが悪い時などは、注意が必要です。室内での熱中症を予防する為に、エアコンなどを使って室温を適度に下げましょう。また、室内にいる時は、外にいる時に比べ、のどのかわきを感じにくい事があります。外遊びの時と同じように、喉がかわいていなくてもこまめに水分補給をし、意識して休憩をとることも大切です。