

8月ほけんだより

熱中症にご注意ください

こども未来局
保育・子育て推進部

R7. 8. 1
梶ヶ谷保育園

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状があらわれます

子どもは大人よりも体温調節が苦手！



子どもは体温調節能力が十分に発達しておらず、さらにはからだが小さいため気温の影響により熱しやすく冷めやすいという特徴があります

また天気の良い日は地面に近いほど温度が上がるため、子どもは大人よりも暑い環境にいます。気温が高い日は特に注意し、適切な飲水、定期的に涼しいところで休憩をとるようにしましょう

熱中症から子どもを守りましょう

「室内でも、外出時でも喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給」

- ・水分補給は、水、麦茶、ミネラルウォーターなど
- ・20～30分毎にコップ1杯（100～200ml）
- ・長時間の運動や多量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給（スポーツドリンク、ジュース類は糖分が多いので要注意）



「天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩」

- ・水分補給も兼ねて30分毎に休憩を取りましょう
- ・外出時、帽子で日よけ対策
- ・服装は通気性の良い物を選びましょう



「エアコンなどで温度をこまめに調節」

夏季の快適な温湿度の目安で

温度 28℃ 湿度 60%

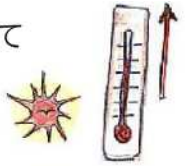


「短時間でも車の中に子どもを置いていかないようにしましょう」

炎天下ではエアコン停止後わずか

15分で車内の温度は命の

危険があるレベルになります



『疲れた』は熱中症のサインかもしれません

子どもの熱中症は、保護者や周囲の大人が異変に気付くことが重要です

子どもは自分の身体の状態をうまく伝えられないため、よく様子を見てあげましょう

また遊びに熱中している時や眠っている時（夜はたくさん寝汗をかきやすい）などは熱中症の症状がでていないか観察しましょう。疲れた、喉が渇いた、身体が熱い、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、尿が出ていない、お腹が痛いなど、おかしい？と思ったら

病院を受診しましょう

※緊急の対応として水分補給に経口保水液をすすめることがあります



幼児クラスは栄養士と看護師から、暑い夏を元気に過ごすために水分補給の大切さや、熱中症について話をしました。絵をよく見て、クイズに答えながら楽しく参加していました



身体の中の水分
80%！

熱中症になると
どうなるかな？

