



# 7月のほけんだより

呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

令和3年 第248号

## 熱中症のおはなし

夏は熱中症が多くなる季節です。高温になると、人は汗をかいて体温を下げるのですが、大量の汗をかくと、体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなり、熱中症になってしまいます。熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度や風の有無などいろいろな条件が関係し、屋外だけで起こるとは限りません。真夏の車内はクーラーをかけていても高温になることがあります。また家の中にも室内に熱がこもり、熱中症になってしまうことがあります。屋外・屋内にかかわらず、こまめに水分補給する、温度管理に気をつけるなど適切に対処し、熱中症を予防することが大切です。



### もしかして…熱中症？

このような症状があれば、熱中症かもしれません。慌てず対応しましょう。

軽症	中等症	重症
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎めまい</li> <li>◎立ちくらみ</li> <li>◎筋肉痛</li> <li>◎大量の汗をかく</li> <li>◎生あくび</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎なんとなくぼんやりしている</li> <li>◎身体がだるい</li> <li>◎力が入らない</li> <li>◎頭痛</li> <li>◎吐き気・嘔吐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎意識が無い</li> <li>◎呼びかけに反応が悪い</li> <li>◎けいれん</li> <li>◎高体温</li> <li>◎まっすぐ歩けない</li> </ul>

水分補給を  
しよう～

### 子どもは熱中症にしやすい？

子どもは体温調節機能が大人に比べて未発達です。大人ほどうまく汗もかけません。また身体の水分の割合が大人よりも高く外気温の影響を受けやすくなっています。小さな子どもほど脱水症状や熱中症になりやすいため、大人が気をつけてあげる必要があります。

梅雨明けの暑くなり始めたころは、気温は真夏ほど高くありませんが、身体が暑さに慣れておらず、熱中症発生が多くなります。熱中症情報なども参考にして、元気に夏を乗り切りましょう！

軽症であれば、涼しい場所でゆっくり休ませ、少しずつ何度も水分を飲ませましょう。冷たいぬれタオルで身体を拭いてあげるのも良いでしょう。症状が改善しない場合や、水分がとれないなど中等症以上と思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### 予防するには？

- ・普段から適度に運動させて、暑さに強い身体をつくる
- ・気温や湿度に合わせて、衣類を調整する
- ・屋内・車内では適切にクーラーを使用する（短時間でも車内へ子どもだけ残すのは厳禁！）
- ・こまめに日陰や涼しい場所で休憩する
- ・こまめに水分補給する
- ・子どもをベビーカーに乗せたまま、日なたで長時間過ごさない（照り返しに注意）
- ・小さい子どもは、おしっこの量や回数に気を配る（子どもは大人より暑さに弱いです）

### 適切な水分補給って？

適切な水分と塩分が含まれた飲物をこまめに飲ませることが勧められます。熱中症の時には 1,000mL に食塩 1～3g、砂糖 20～40g が含まれる飲料水が適当とされています。（経口補水液として市販されています）健康なお子さんに、予防的に飲ませるのなら市販のスポーツドリンクで構いませんが、塩分が少なく糖分が多い事に注意が必要です。（経口補水液と比べて塩分は 1/2 以下、糖分は 2 倍以上）

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。  
URL <http://www.kure-kosodate.com/>