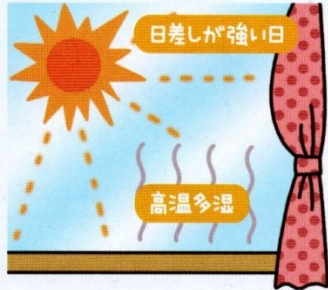


梅雨明けはまだしていないものの、夏本番が始まってしまったような連日の暑さが続いています。この先、さらに気温が上昇する環境は、災害級の暑さと表現されるほどで、命を守る行動がとても大切となります。

見逃さないで！ 熱中症の危険信号

熱中症は、真夏の炎天下だけではなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。保護者が子どもの様子をよく観察し、水分補給や対策をすれば予防できます。



急に気温が上がった日

今日は気温が
どんどん上がります



汗をかく機会が少ない



熱中症の
起こりやすい条件

子どもの様子をよく観察して

外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、脱水しやすいときに熱中症は起こりやすくなります。

- エアコンなどを活用し、気温や湿度を調節する
- 唇の乾きや、おしっこの量が減っていないか
- ひどく汗をかいていないか



食事や水分はとれているか

体温調節のカギとなるのが水分。子どもが水分をいつでもとれるように、気配りをしてあげましょう。またきちんとした食事をとることは、水分と塩分の補給にもなります。

- 外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給
- 汗をかいたときは、塩分もいっしょに補給を
- 外出時は冷たい飲み物を入れた保冷水筒を持ち歩く

車内に子どもを置き去りにしない

外気は穏やかな気温の日でも、絶対に車内に置き去りにしないで下さい。少しの時間だから、という保護者の過信や間違った判断が、熱中症を招きます。

- エアコンを使用していても、絶対に車内に一人にしない
- 炭酸飲料のペットボトルや缶が破裂する恐れも



予防のためのチェックポイント



乳幼児に起こりやすい熱中症を予防するには、日ごろから予防対策をとり、水分補給や環境を整えることが大切です。

日頃から暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣による体調管理のほか、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境づくり
- 栄養バランスのよい食事と食習慣を
- 質のよい睡眠を十分とる



生活の中で対策を

日常生活のちょっとした対策で、熱中症のリスクが低くなります。

- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れた外出は、11時～15時ごろをさけて

服装選びにも工夫を

メッシュ素材、ゆったりとしたデザイン、黒よりは白っぽい服など、熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選ぶようにしましょう。

- 首元が広く、着脱しやすいデザイン
- 風通しがよく、吸湿性・通気性のよいものを
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を



ココが違う!

乳幼児の熱中症

乳幼児の熱中症は自宅と屋外で多く発生しています。体の機能が未熟だけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。



キウイポイント



1

地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に

身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



キウイポイント



2

汗腺や血圧などの調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調整機能がまだ未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。



キウイポイント



3

暑さに気づかずに脱水症状がおこるリスクがある

遊びに熱中していたり眠っていたりするときは、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。



キウイポイント



4

大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



熱中症を疑う症状と重症度

重症度Ⅰ

ふるふるする
元気がなくなり、ぼんやりする



止まらない大量の汗
やたらと飲みたがる
筋肉の痛みや硬直がある

！直ちに応急措置を。症状がおさまらないときは、すぐに医療機関へ

重症度Ⅱ

ぐったりして泣き声に力がない
吐き気・嘔吐
体をさわると熱い



顔色が悪い
自力で飲めない
おしっこが出ない

！応急処置をしてすぐに医療機関へ

重症度Ⅲ

反応がおかしい
全身のけいれん
皮ふが真っ赤で高い体温



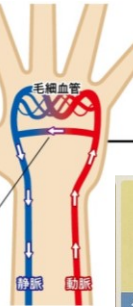
汗を全くかかない
まっすぐに歩けない
立てない

！至急119で救急隊の要請を！

12℃で手のひらを冷やすと!?

AVA血管を冷やすことで「血液の温度が下がり」更に体の中心部の温度である「深部体温が下がり」暑さ対策につながる。

AVA血管
体温を調整する
特殊な血管



流水に手をひたす



タオルなどを巻いた冷たいペットボトルを持つ

カンタンにできる熱中症対策

感染症発生状況

6月の感染症発生は以下の通りです。

- ・りんご病 4名
- ・溶連菌感染症 7名
- ・アデノウイルス感染症 2名
- ・突発性発疹 1名



発熱、お腹の風邪も複数発生しています。

暑さに慣れる前にこの気候となり、身体がとても疲れやすくなっていることが考えられます。

熱中症症状と風邪の症状が似ている場合もあり、保育園では一つの症状に限らず、全身状態を観察するよう努めています。

ご家庭での「いつもと違う様子」はご連絡ください。

