



# ほけんだより

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

毎日暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には気を配っていきましょう。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない身体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べる工夫をしましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内で気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病・顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温は上がっても汗が出ず、めまい、頭痛、吐き気などを伴います。

熱射病・顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい、吐き気を伴います。



### なぜ子どもは熱中症になりやすいか？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。



### 予防のポイント



●日中は帽子をかぶって外出しましょう。日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩などではできるだけ短時間で切りあげましょう。

●炎天下の遊びは長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも30分毎に休息をとるようにしましょう。

●肩まで隠れる吸湿性、吸収性に優れた衣服を選びましょう。

●水分補給はこまめに、電解質の入っている経口補水液などの飲み物をとるようにしましょう。

