

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。また、夏に流行する感染症や食中毒にも注意が必要です。感染対策を継続しながら、十分な栄養と休息をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

こどもは大人よりも熱中症に注意

こどもは体温調整や汗をかく機能が十分に発達していません。このため、体温より気温が高くなると熱が下がりにくくなり、熱がこもってしまいます。また、こどもは大人よりも背が低く、地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。衣類の着脱や水分補給も一人で言うことが難しいため、容易に熱中症にかかりやすいのです。

熱中症の初期症状

- 手足のしびれ、こむら返り
- 立ちくらみ
- 元気がない、ぐずる
- 気分が悪い、ぼーとする
- 大量の発汗

上記のような症状が見られたら、すぐに右下の応急処置を行いましょう。



意外と多い、朝から脱水状態

食べ物には水分や塩分が含まれているため、私達は意識していなくても、食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうこととなります。

朝食を欠食していることは、既に朝から水分と塩分が不足している脱水状態となっています。そのため、熱中症の危険性が高くなってしまいます。お子さんを熱中症から守るためにも、朝食はしっかり食べて登園するようにしましょう。

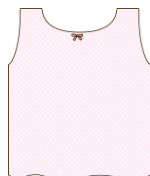
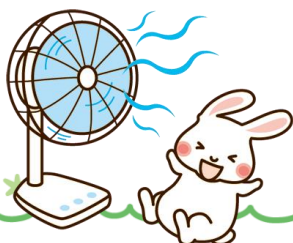


朝食を1食抜くだけで、500mlの水分が失われるよ！
朝ごはんはしっかり食べてね！



こどもの熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① こどもの様子を十分に観察しましょう。
こどもは、暑いということを上手に伝えることができません。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温がかなり上がっていると考えられるので、涼しい場所で休みましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。
のどが渇く前に、こまめに水やお茶などを補給しましょう。
- ③ 服装を選びましょう。
襟元がゆったりしていて、通気性、吸水性のよいもの、乾きやすいものを選びましょう。
- ④ 日頃から暑さに慣れさせましょう。
暑さに慣れると、汗を上手にかくことができ、効果的に体温を下げることができます。毎日お風呂に浸かって汗をかきやすい体にしましょう。



熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動する。
- 衣服をゆるめて寝かす。
- 水分補給（経口補水液をすぐに飲みましょう）。
- 体を冷やす。

冷やすポイント

首、脇の下、足の付け根など大きな血管があるところを冷やします。



<こんなときは救急車を>

- ・意識がないまたはけいれんがある
- ・39℃以上の高熱を認める
- ・水分が飲めない



※裏面の暑さ指数を用いた指針をご覧ください。

<暑さ指数を用いた指針>

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安※1	日常生活における 注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
府内すべての地点で暑さ指数が 35以上 熱中症特別警戒アラート発表			
府内いずれかの地点で暑さ指数が 33以上 熱中症警戒アラート発表			
31℃以上	すべての 生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出ななるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃※3		外出は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10分から20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止。
25～28℃※3	中等度以上の 生活活動でおこる 危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働には熱中症の危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

参考：環境省熱中症予防情報サイト

※1 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver. 3」（2013）より

※2 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」（2019）より、同指針捕捉：熱中症の発生リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

※3 28～31℃は28℃以上31℃未満を示します。

※4 暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。