

<子どもの熱中症予防・対策にひと涼み>

子どもの熱中症は、乳幼児は自宅と屋外での発生が多く、児童・生徒は学校での運動中に多く発生しています。特に乳幼児は、大人よりも熱中症になりやすいことを忘れずに、日頃から注意し、涼しくする配慮をして下さい。

<子どもの熱中症の特徴>

①大人より暑さに弱い

乳幼児や小児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に気温が体表面温度よりも高くなると夏を逃すことができず、反対に周りの熱を吸収する恐れがあります。

②自分では予防策が取れない

特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。水分や塩分の補給は保護者によって行われるため、保護者の対応が不適切だとリスクが高くなります。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れて熱中症になる場合もあります。

③照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることとなります。大人の顔の高さで32度の時、子供の顔の高さでは35度くらいあります。

<子どもの熱中症予防のポイント>

①子供の異変に敏感になる

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

②水をこまめに飲ませる

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。適当な塩分補給も必要です。塩飴や塩分と糖分が配合されている「経口補水液」の準備も忘れずに。

③外出時は照り返しに注意

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。ベビーカーは地面からの位置が高いものを選ぶと、照り返しの影響を受けにくくなります。

④服装を選ぶ

意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようにつけましょう。

⑤日頃から暑さに慣れさせる

適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。また、エアコンは温度とともに湿度調整が重要となります。快適な湿度設定は、50～60%といわれています。

⑥絶対に車内に子どもを置き去りにしない

車内の温度は、短時間で一気に上昇します。冷房をつけていても、何かの拍子で切れることもあります。季節にかかわらず、わずかな間であっても、車内に子どもだけを残さないでください。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆

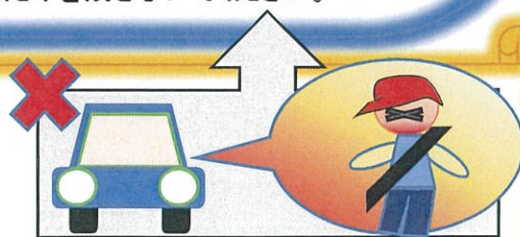
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL:079-490-2064(専用電話)

FAX:079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：浅原