

ほけんだより

令和5年7月発行
宜野湾保育所看護師作成



バックナンバーはこちら

本格的な夏がやってきました。厳しい暑さの中で心配になるのが熱中症です。子どもの頃は体温調節の機能が未熟で、暑さや体調の変化を上手に伝えることが難しいです。大人がこまめに声掛けをして休息を取れるようにしたり、水分を摂ってもらうなどの熱中症対策が重要です。適切な予防をしながら、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症にご用心！

熱中症とは、高温多湿な環境で過ごすことで、体が環境に対応できず様々な症状を起こす状態です。暑い環境で過ごしている、または過ごした後体に不調がある場合は、まず熱中症を疑っていいでしょう。熱中症は適切な予防・対応をすれば、確実に発生を防ぐ、または重症化を防ぐことができます！

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

熱中症の危険度を判断する際に役立つ「暑さ指数」について知り、自分のいる環境を日頃から気にしましょう。

暑さ指数(WBGT)を活用しましょう！

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(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。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28～31)※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25～28)※2	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息を取り入れる。
注意(25未満)	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時には発生する危険性がある。



「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れてゆかせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

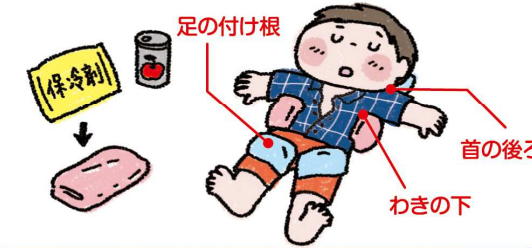
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



効率良く水分を摂りましょう！

＜水分と塩分、糖분을補給する＞

- 塩分を含んだ経口補水液が理想的
 - 傷病者が水分を欲しがらなくても、摂取を勧める。
- ※自力で水分を摂れない場合は無理して飲ませず、119番を要請する。



こんな場合は 急いで病院へ！

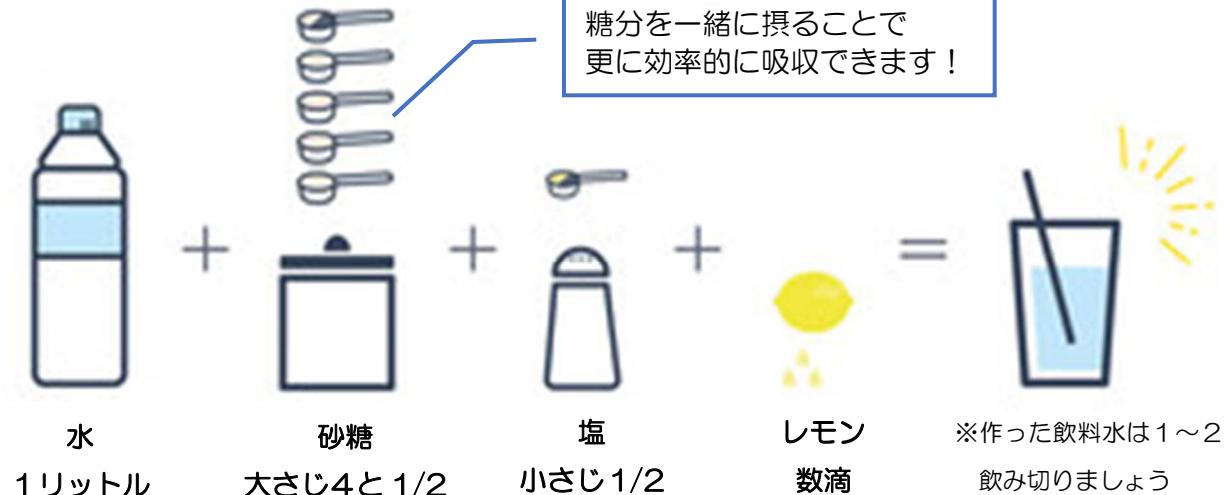
- 唇や皮膚がカサカサしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- 一日中、うとうとしている
- 体がほてっている
- ぐったりしている

こんなときは救急車

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水を全く飲まない

経口補水液の作り方

糖分と一緒に摂ることで更に効率的に吸収できます！



※作った飲料水は1～2日で飲み切りましょう