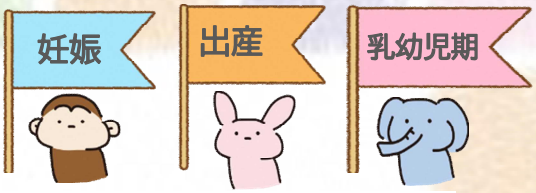
なないろ通信

仙北市　こども家庭センター
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】
≪固定電話≫　0187-43-3305
≪携帯電話≫　080-2813-0835

～こどもの熱中症を予防しよう～

熱中症とは？

気温の高い環境に長時間いることで、体温調節が上手く働かなくなり生じます。こどもは大人とは違う様々な特徴を持つことから、大人よりも熱中症になりやすいです。こどもの特徴や対策を知って熱中症を予防しましょう！

知っていてほしい！こどもの特徴

1.体温を調節する機能が未熟

特に汗をかく機能が未熟で、暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかります。そのため、身体に熱がこもりやすいと言われています。また、こどもは大人に比べて必要な水分量が多く、汗や尿等、排出される水分も多いため脱水になりやすいです。

2.体調変化に気がつきにくい

こどもは遊びに夢中になり、身体に異変が起きても気づかずに状態が悪化することがあります。

3.周囲の環境の影響を受けやすい

こどもは身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。例えば、気温が32℃のとき、幼児の身長の高さで計測すると、35℃を超えているときもあります。

熱中症を予防するには？

☑こまめに水分をとろう

・水分補給には基本的に、水か麦茶が推奨されています。しかし、汗をかくと、水分だけでなくナトリウムなどの電解質も一緒に出ていくため、適宜、経口補水液やイオン飲料を摂取しましょう。

★経口補水液やイオン飲料を大量に飲むと、塩分や糖分の取り過ぎになるため、少量ずつこまめに飲むようにしましょう！また、体調が回復したら、摂取を控え習慣にならないようにしましょう！

☑周りの大人が気にかけよう

・大量の汗をかく、または全く汗をかかない、尿の量が少ない等、普段と違う様子がないか観察しましょう。

【外出時のポイント】
・通気性の良い素材や薄い色の衣服を選んだり、帽子を身につけたりしましょう。
・朝夕など比較的涼しい時間に出かけましょう。
★特にベビーカーの中は高温になりやすいため、小型扇風機の利用やベビーカーに保冷シートをつけることも効果的です。

こんな症状が見られたら応急処置を！

【主な症状】
身体が熱い、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、顔が赤い、ぐったりしている、顔面蒼白、皮膚が赤い等

【応急処置】
・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
・衣服をゆるめ、身体を冷やす
（首の周り、脇の下、足の付け根など）
・水分、塩分、経口補水液などを補給

呼びかけに応えない等、こどもの異変を感じた場合はためらわずに救急車を呼びましょう！