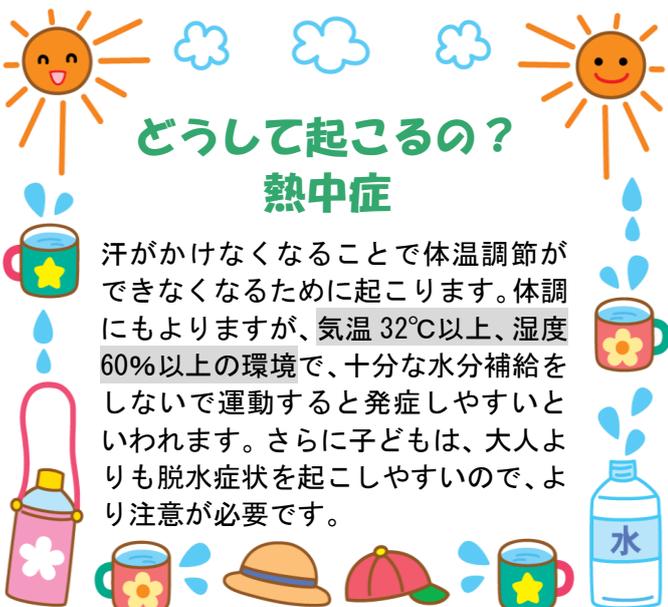




暑い日が続いていますね。子どもは、体温調節が未熟、背が低いので地面からの照り返しの影響が大きい等の理由で、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいです。早寝、早起き、朝ごはんをしっかり食べて体調を整え、熱中症対策をして、暑い夏も安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、**気温 32℃以上、湿度 60%以上**の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症にならないために

～なのはな保育園では～

- 戸外へ出るときには、帽子をかぶります。
- 園庭には遮光ネットを取り付けています。
- 戸外遊びの際には、休憩時間を設けて、全員テラスで水分補給・休憩をしています。
- 担任は水筒の中身の減り具合を把握し、個別で声をかけたり、空っぽになると園で準備している水を補充しています。
- 室内でも定期的に水分補給をしています。
- 普段と違う様子(元気がない、食欲がない、トイレへ行く回数が多い又は少ない)の際には頻繁に検温をしています。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

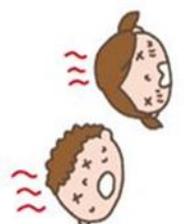
外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

熱中症



熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

I度 [軽症]

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- ほとんど汗をかかぬ
- 手足のしびれ
- 気分不快感



発汗 平熱

- 意識障害なし
- 通常脱水はなく、熱も上がらない

II度 [中等症]

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ



発汗 40度未満

- 発汗あり
- 体温は正常～40度未満
- 意識障害なし
- 夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

III度 [重症]

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真つまずく走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
- 汗が出なくなる（発汗停止）



発汗 異常な高体温

（IIに加えて）

応急処置のポイント

体を冷やして、水分補給

1 涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせる
クーラーがきいた室内など涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせる。

2 身体冷却
扇をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分で冷やします。肌を水で濡らしたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などであおむけに寝かせる。

3 水分摂取
脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすです。

4 何が正しい？

乳幼児	小児・成人
<ul style="list-style-type: none"> ● アクアライト® ORS ● 授乳中の児は母乳やミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ● OS-1®
<ul style="list-style-type: none"> ● どれくらい？ ● 乳児 30～50ml/kg ● 幼児 300～600ml/日 ● 学童～成人 500～1000ml/日 	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱水がひどい？ ● 脱水がひどい場合は、速やかに受診してください。

症状が改善しない場合は受診

119番

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

- 再度熱が下がらない
- 熱中症の発熱 → 下がらない
- 頭痛 → 鎮痛効果あり

くったり感が強ければ救急車でもOK

III度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

- 体温が高い
 - 意識障害が少しでもある
 - もしくはけいれんがある
- 入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。
救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

参考文献 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015・日本救急協会 Web サイト「熱中症ゼロ」(https://www.netsuzero.jp)・岡本 健「熱中症にならないうちに」チャイルドヘルス 19(8):569-572,2016・伊藤 博子「小児熱中症の特長と予防」外来小児科 20(1):67-72,2017