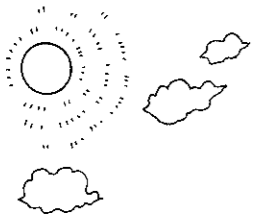
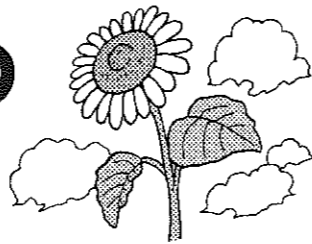


# ほけんニュース



## 外遊びの時の 熱中症予防



暑い夏は熱中症への注意が必要です。熱中症は時に命にかかわる病気ですが、予防のポイントを知って、それを実践することで防ぐことができます。

### 熱中症とは

夏の暑さや湿度の高さなどによって体温を調節する機能が働かなくなり、脱水症状や高体温、めまい、立ちくらみ、吐き気、体がだるい、けいれんなどの症状を起こすことです。子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高く、特に注意が必要です。

## 外遊びの時の熱中症予防のポイント

### ○こまめな水分補給

わたしたちは、軽い脱水状態の時にはのどのかわきを感じません。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。ふだんは、水や麦茶で水分を補給しましょう。

### ○適度に休憩する

日陰や涼しい場所で、こまめに休憩します。子どもは身長が低いため、地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。おとなが暑いと感じている時は、子どもはさらに高温の環境にいるため、特に注意が必要です。

### ○帽子や服装

外出時には帽子をかぶります。つばの広いものや後頭部から首にかけて覆いついたものがよいでしょう。服装は、通気性のよいものや薄い色を選び、熱を吸収する黒色は避けます。暑さに応じて脱ぎ着するようにします。

### ○おとなが注意深く見る

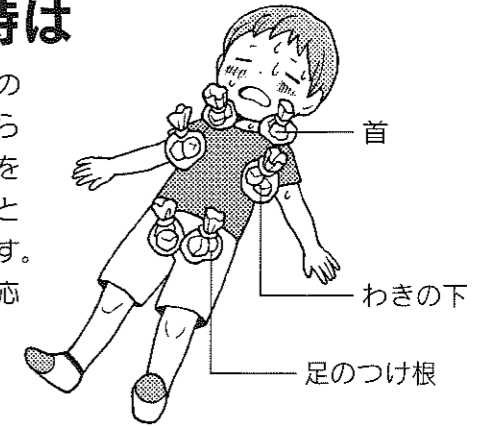
子どもは自らの体調の変化を伝えられないことがあります。また、遊びに夢中で、自分でのどのかわきや体調不良などの熱中症のサインに気づくのが遅くなりがちです。お子さんのようすをよく見て、こまめに水分や休憩をとらせましょう。

### 暑い時は無理をしないことが大切です

天気予報などを参考にして、気温や湿度が高い時には外出を避けるなど、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調も影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

### 熱中症かな？ と思った時は

熱中症を疑った時には、風通しのよい日陰や冷房の効いた涼しい室内に移動して、衣服を緩めます。ぬらしたタオルを肌当てて、うちわなどであおいで風を送ります。首やわきの下、足のつけ根などを冷やすとより効果的です。そして、水分と塩分を補給させます。症状が悪化しないかを見守りながら見守り、必要に応じて医療機関を受診します。



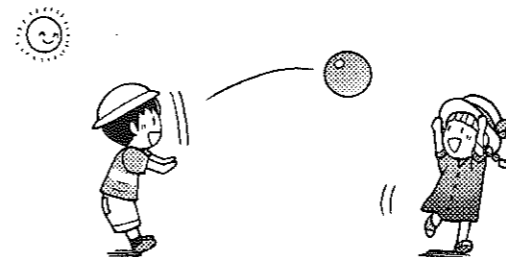
### 救急車を呼ぶ目安

呼びかけに対する返事がおかしい、汗が出ていないなどの場合は救急車を呼び、到着するまでの間、応急手当を続けます。意識がない場合は、無理に水を飲ませてはいけません。

### 夏場のマスク着用

夏の暑い日にマスクをすると熱中症のリスクが高くなります。また、WHOは、5歳以下の子どもの場合、必ずしもマスクは必要ないとしています。

お子さんがマスクをする時は、息苦しさを感じていないかや、体調などに十分に注意してください。持続的な着用が難しい時は、無理に着用させずに外すようにしてください。



### 室内でも 注意が必要です！

室内であっても熱中症になることがあります。室温・湿度が高い時や風通しが悪い時などは、注意が必要です。

室内での熱中症を予防するために、エアコンなどを使って室温を適度に下げましょう。また、室内にいる時は、外にいる時に比べて、のどのかわきを感じにくいことがあります。外遊びの時と同じように、のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給し、意識して休憩をとることも大切です。