

熱中症

1. 子どもが熱中症になりやすいのはなぜ？

子どもは体温調節が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすくなります。また、全身における水分の割合が高いため、外気温の影響を受けやすく、熱中症になりやすいといわれています。

2. 子どもの熱中症の特徴は？

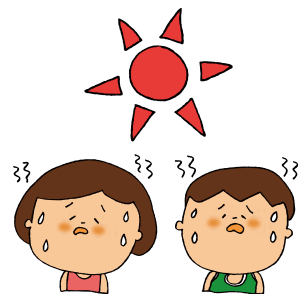
①大人より熱中症になりやすい

②照り返しの影響を受けやすい

子どもは身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。
(大人の顔の高さで32度の時、子どもでは35度位の感覚です。)

③自分では予防できない

子どもは暑さや体の不調を自分で訴えることが出来ません。
保護者が子どもの体調の変化に気を配りましょう。



3. 熱中症の予防は？

①こまめな水分補給をする

水分は経口補水液やイオン飲料など塩分、糖分を含んだものが効果的です。

②気温・室温に合わせて衣類を調節する

通気性のよい涼しい衣服を着用し、外出時には帽子をかぶりましょう。

③子どもの体の変化に気を配る

子どもの汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子に気を配りましょう。

④こまめに日陰や屋内で休憩する

⑤車内や室内では適切なエアコンの使用を心がける

窓を閉め切った車内は15分間で60度以上になることがあります。
子どもを車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。

