

熱中症



お子さんの次の症状を観察し、医療機関受診の参考にしてください。

- 意識がない、呼びかけへの反応がおかしい
- けいれんを起こしている
- 体温が40℃以上あり、汗をかいていない
- 普段どおりに動けない
- 吐き気などで水分がとれない

1つ以上
あてはまる

あてはまる
症状はない

- 暑いところにしばらくいた
- 激しい運動をした
- 頭痛、吐き気がある
- 身体がだるい、力が入らない
- 集中力や判断力が低下している

1つ以上
あてはまる

あてはまる
症状はない

救急車を呼ぶ



涼しい場所へ移動、身体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給で改善しない場合は医療機関を受診

涼しい場所へ移動し、安静にして、水分を補給しましょう
ただし、症状が悪化した場合、変わらず続く場合は医療機関を受診しましょう

熱中症とその予防

● 熱中症とは

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を引き起こします。

家の中においても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

● 熱中症予防のポイント

子どもは、体温の調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。

次のことに注意し、日頃から熱中症の予防に気をつけることが大切です。

- ① 部屋の温度をこまめにチェック(普段過ごす部屋には温度計を置きましょう)
- ② 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ③ お子さんの様子を十分に観察し、遊びの最中には水分補給や休憩をとりましょう
- ④ 暑いときの外出の際は、涼しい服装で、帽子など日よけ対策も忘れずに
- ⑤ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを