

今年も注意!!!

子どもの熱中症



熱中症は死に至る危険性のある病気ですが、適切な予防や重症になる前に応急処置をすることで命を救うことができます。適切な予防法を知り、夏を楽しくすごしましょう！

熱中症が起こりやすい条件

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生します。ピークは7月後半の梅雨明けから8月後半にかけてですが、ゴールデンウィークから残暑が終わる9月末まで十分な注意が必要です。

- ・体が暑さに慣れていない
- ・寝不足など体調不良
- ・下痢や発熱がある
- ・朝食を食べていない
- ・水分が摂れていない



- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・締め切った室内

こんなときは要注意！



- *下痢・おう吐・発熱がある
- *機嫌が悪い、元気がない
- *くちびるや舌が乾燥している
- *顔が赤い、大量の汗をかいている
- *おしっこの量や回数が少ない、色が濃い

こんな症状が
あったら…

*子どもは熱中症になりやすい？

- ・地面の照り返しの影響を受けやすい
- ・大人より暑さに弱い
- ・自分では予防ができない
- ・大人より脱水症状の悪化が早い

…など、子どもは大人に比べて熱中症になりやすい要素が多いです。子どもは自分では熱中症予防をすることが難しいので、大人が気づいてあげることが大切です。

熱中症の応急処置

- ①涼しい環境で休ませる(風通しの良い日陰、冷房が効いている室内など)
- ②服を脱がせ、ぬれタオルなどをかけて、うちわや扇風機で風を送り、体を冷やす
太い血管のある脇の下・首などを氷などで冷やす
- ③冷たい水や塩分を補給する



それでも症状が改善しない、自分で水が飲めない、吐き気がある場合等は
すぐに医療機関を受診しましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防の注意点

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防の注意点を紹介します。

暑さを避けましょう

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓の開放によって換気をする必要があります。この場合、室温が高くなるのでエアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。

適宜マスクをはずしましょう

気温や湿度が高いなかでマスクを着用すると、熱中症になる可能性が高まります。屋外で十分な距離(2メートル以上)を取れるときは、マスクをはずしましょう。特に2歳未満の子どもにはマスクをすることでの危険性もあります。熱がこもり熱中症のリスクが高まる、顔色や表情の変化がわかりにくい、マスクが呼吸をしにくくさせて呼吸や心臓の負担になるなど、心配なこともありますので、注意してください。



日頃から健康管理をしましょう

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルスだけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



熱中症の予防のポイント

・水分、塩分の補給

- ・こまめに水分の摂取
- ・喉が渇く前に飲む
- ・起床時やお風呂の前後も忘れずに
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

離乳食開始前は
母乳、ミルクでOK



・生活の中での工夫

- ・冷房、扇風機を上手に使用(28℃を越えないように)
- ・窓から射し込む日光を遮る(すだれや緑のカーテンなど)
- ・風通しを良くする

・日頃からの体づくり

- ・適度な外遊びで暑さに負けない体づくり
- ・バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠

・衣服の工夫

- ・風通しのよいもの、吸湿性・速乾性のあ
るもの
- ・脱ぎ着がしやすいもの
- ・締め付けのないもの

・お出かけのときは…

- ・日傘や帽子で日よけ
- ・日陰を選んで歩く
- ・水分を持ち歩く
- ・こまめに水分補給をする
- ・保冷材の活用
- ・こまめに涼しい場所で休憩、無理をしない
- ・車内に子どもを置き去りにしない



北名古屋市保健センター

住所:北名古屋市九之坪笹塚1番地 健康ドーム内
電話:(0568)23-4000 FAX:(0568)23-0501

【開館時間】午前8時30分から午後5時15分まで

【休館日】土曜日・日曜日・祝日・年末年始