



# すくすくだより



じめじめとした梅雨が明けると、急に暑い日が続くようになります。いよいよ本格的な夏の到来です。日に日に陽射しが強くなり暑い日が続きますが、お子さんは暑さもなんのその、と元気に遊んでいることでしょうか。夏は少し活動するだけでもたくさん汗をかき、特に体力を消耗する季節ですので、十分な睡眠をとり、食事の時間・量・内容などにも注意しましょう。

## 熱中症にならない為には？ なったらどうするの？



熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こす病気です。



### 熱中症の予防対策



#### 水分を多めに摂ろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事やこまめな水分補給を心がけましょう。

#### 熱や日ざしから守ろう

放熱や発汗による体温調節が上手くできません。熱のこもらない素材や薄い色の服を選んだり、日光を遮る帽子をかぶりましょう。

#### 周りの大人が気にかけてよう

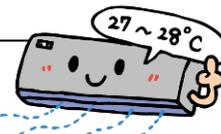
暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができない為、服装や摂取するものによる暑さ調節が上手くできません。汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を周りの大人が気にかけてみましょう。

#### 地面の熱に気をつけよう

子どもは背が低い、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地面からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの温度・湿度を気にかけてみましょう。

#### 室内遊びも油断しない

日差しがない屋内でも大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識しましょう。



### 重症度と対応



#### 重症度Ⅰ度（軽症）

症状：立ちくらみ、めまい、筋肉痛、こむら返り  
手足がしびれる、大量の発汗、気分が悪い  
対応：涼しい場所へ移動し、冷やした水分、塩分を補給する



#### 重症度Ⅱ度（中等症）

症状：頭痛、吐き気がする・吐く、体がだるい  
意識が何となくおかしい  
対応：涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、冷やす（濡らしたタオルを当てる（わきの下、首すじ、足のつけ根が効果的）、あおぐ。  
冷やした水分、塩分を補給する



※重症度Ⅰ度、Ⅱ度でも自力で水分が摂れない、症状が改善しない時は病院を受診する

#### 重症度Ⅲ度（重症）

症状：けいれん、意識障害（意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい）、体に触ると熱い  
対応：救急要請 ☎119   
※救急車が到着するまで、重症度Ⅱ度の対応を行う  
※無理に水分を飲ませない

### 暑さ指数(WBGT):熱中症予防のための指針

熱中症 環境保健マニュアル参照  
(環境省)

人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱を取り入れた温度の指数です。数値が高くなるほど熱中症になる人が多くなります。WBGTが、28℃を超えると熱中症発生率が特に増加します。

暑さ指数 WBGT	注意すべき生活活動目安	生活活動の注意事項	熱中症予防運動指針
31℃以上	全ての生活活動	外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動	運動は原則中止
28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意	厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける 10~20分毎に休息、水分・塩分補給
25~28℃	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業の際、定期的に休息を設ける	警戒 積極的に休息・水分塩分補給 激しい運動時は30分毎に休息
21~25℃	強い生活活動	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時は注意	注意 熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分・塩分補給

### ~こども保健課からお知らせ~

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しい情報、日程は豊橋市ホームページをご参照ください。

