



2019年7月号



梅雨が明けると、暑い日が続くようになります。そうすると一気に「夏本番!!」です。近年の夏は、30度以上の日が続くことが多くなりました。熱中症で気分が悪くなるなどで救急搬送が激増しています。

5月の下旬に北海道で39.5度、東海地方でも30度以上となり高温注意報が出されました。今年も暑い夏が予測されます。熱中症にならず元気に夏を乗り切るためにも予防が大切になります。日々の生活の中で気を付けることができるので、参考にしてください。



# 熱中症予防で元気な夏!



## 子どもの熱中症の特徴

子どもは汗っかきと思いませんか?

実は、子どもは上手に汗がかけません。思春期くらいになってようやく大人並に汗がかけられるようになります。

体温を調節する作用として「発汗」「皮膚の血管拡張」という2つの機能がありますが、「発汗」がうまくできないため、「皮膚の血管拡張」により皮膚からの放熱で体温を下げようとします。ただし、気温が体温を超えると、この作用がうまく働かないため、子どもは熱中症にかかりやすくなります。

気温は高さによって変わります。

夏は地面に近いほど気温が高くなります。身長が低い子どもにとっては、表示される気温よりかなり高くなります。

子どもは意思表示が上手くできません。

子どもは自分で「暑い」「気分が悪い」など上手に表現ができません。周りの大人がよく注意をしましょう。

顔が赤く、ひどく汗をかいている、ぼーっとしている・ぐったりしているといったような症状がないか観察しましょう。



## ☆予防のポイント!

### ①暑さを避ける

◇行動の工夫

- ・日陰を選んで歩く
- ・休憩を多めにとり、決して無理をしない



◇住まいの工夫

- ・ブラインドやすだれで差し込む日射しを遮る
- ・風通しを良くする
- ・扇風機やエアコンを上手に使用する

### ②服装を工夫しよう

- ・吸水・速汗性素材の服を選ぶ
- ・炎天下では黒色系の服は避ける
- ・日傘や帽子をかぶる
- ・襟元のゆったりした服を選ぶ



### ③こまめな水分補給をしよう

- ・喉が渇く前に水分補給する
- ・尿の色がいつもより濃くなったら脱水気味



※一気にまとめて水分を補給すると、小腸で水分を吸収できないため、こまめに摂取することが大切です。

※熱中症を疑う時は、スポーツドリンクなど電解質を含むものが望ましいです。ただし、糖分も含まれているので摂り過ぎには注意しましょうね。

### ④暑さに備えた体を作ろう

体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。適度に運動をし、汗をかき習慣を身につけておきましょう。入浴も効果的です。ぬるめ(38~40度)の湯にゆっくりつかり肩や背中に細かい汗が出るまで入浴しましょう。

## 7月の健診のお知らせ

- 4か月児健診(受付 9:00~10:30)  
毎週火曜日: 2、9、16、23、30日
- 1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)  
毎週水曜日: 3、10、24、31日
- 3歳児健診(受付 12:50~14:00)  
毎週木曜日: 4、11、25日

場所: 保健所・保健センター  
中野町字中原「ほいっぷ」内  
問合せ先: ☎39-9153 (こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。

ご案内の日時に健診を受けてください。  
変更する場合は必ず事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こしか子ども園 病児保育室  
保健だより 2019年7月1日 ☎25-0528

## 熱中症?と思ったら

めまい・脱力感などがあるが、意識がはっきりしている

- ① 涼しい場所に移動
- ② 脱衣と冷却
  - ・衣服をゆるめる
  - ・露出した肌に水をかけ、うちわなどで扇ぎ、体を冷やす
  - ・特に首・わきの下・大腿の付け根を冷やす
- ③ 水分・塩分の補給
  - ・冷たい水やスポーツドリンク、薄い塩水を飲ます

こんな時は救急車119

- ◇意識がない
- ◇水分がとれない
- ◇唇や爪、皮膚が青紫色
- ◇けいれんを起こしている
- ◇熱が下がらず、上昇する

