

《きっずぽけっとミニ通信 NO. 229 2024年8月発行》

【子どもの熱中症対策のポイントをご紹介します♡】

子どもは体温調整機能が未熟なため、熱中症のリスクが高まります。



子どもは暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、全身に占める水分の量の割合が高いため注意が必要です。

さらに大人と比べて背が低いため、地面から受ける太陽光の反射の影響も大きいです。地面に近いほど気温が上昇し照り返しの影響を受け、暑さにさらされてしまうからです。

「喉が渴いた」と感じた時は、既にかかなり水分が失われた状態です。喉が渴く前にこまめに水分摂取を心がけましょう。

熱中症の症状には、次のようなものがあります。

・めまい、顔面蒼白、手足のしびれ、頭痛、吐き気、40°C以上の高熱、意識低下障害 など

〈熱中症の応急処置〉

熱中症の症状には軽度から重度までありますが、意識がなく痙攣しているなど重篤な場合は、すぐに救急車を呼びましょう。到着を待つ間も、身体を冷やし続けることが大切です。応急処置と予防策について、参考にしてください。

- 1、 涼しい場所に移動する。
- 2、 クッションなどで足を高くし、頭が低くなるように寝かせる。
- 3、 意識があり、誤嚥のリスクがなければ水分補給をさせる。
- 4、 衣服をゆるめ、体の熱を発散させる。
- 5、 氷のうや市販の保冷まくらなどで動脈の流れる、首・脇の下、太ももの付け根を冷やす。

参考：『ほいく is』（<https://hoiku-is.jp/article/detail/556/>）

（今月の担当 ワーカーN）