

# 子どもの熱中症予防

## 熱中症とは

人の体は普通約 37 度の一定の体温に保たれています。暑いときや運動をして、体温が上がってしまうときには、たくさん汗をかきその汗を蒸発させることによって体の熱を逃がしたり、体の表面に血液を集めたりして熱を逃がそうとします。しかし、環境・からだ・行動といった要因により、体の外に熱を逃すことができず、体に不調をきたすことを熱中症といいます。

子どもは大人に比べて熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。



## なぜ子どもは熱中症になりやすいのか

### ○大人より暑さに弱い

- ・汗腺など体温調節機能が未発達で体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすい。

### ○照り返しの影響を受けやすい

- ・大人よりも身長が低いいため、地面から照り返しの影響を強く受け、大人よりも高温の環境下にいる。

### ○自分では予防策が取りにくい

- ・遊びに熱中してしまい、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策を忘れてしまう。
- ・体調が悪いことを、うまく言葉で表現できない。



## 熱中症の症状

軽症

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、汗が止まらない
- 頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、力が抜ける
- 返事がおかしい、意識がない、けいれん、からだが熱い

重症



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう！

<厚生労働省 熱中症予防リーフレットより引用>

長崎市健康づくり課

☎095-829-1154

# 熱中症予防のポイント

## か 風通しをよくする

- ★通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類
- ★締め付けの少ない衣類
- ★暑さを避ける
- ★帽子
- ★保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## き 休憩をとる

- ★休憩は30分に一回程度
- ★暑さを避け涼しい場所で過ごす
- ★外出の時間帯を工夫する

## く クーラーを上手に使う

- ★室温をこまめに確認(28度を超えないように)
- ★冷たい空気を上から下に循環するように
- ★設定温度を下げるよりも風量を強くしたり、扇風機と一緒に使うと同じ温度でも涼しく感じる場合があります

## け 健康管理は普段から

- ★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

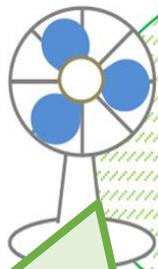
## こ こまめな水分・塩分補給

特に、プールや海水浴などでは、忘れがちなので注意！！

- ★室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液<sup>※</sup>などの補給
- ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

# 熱中症の応急手当

- ★涼しい場所へ移動する
- ★衣服をゆるめ、体を冷やす
- ★飲めるようであれば水分・塩分を補給する



扇風機やうちわ  
無ければタオルや厚紙で  
体に風を当てる



首のまわり・脇の下・太もものつけねなど  
太い血管を冷やす



飲めるようであれば  
水や経口補水液を  
こまめに取らせる



<消防庁 熱中症対策リーフレットより引用>

≪長崎市≫[長崎市の暑さ指数など]

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/451100/p026990.html>

≪環境省≫[環境省熱中症予防情報]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

