

ここ数年、気温が摂氏40度近くになり、暑さが増していると感じることが増えました。今回は「熱中症」についてお話をさせていただきます。



熱中症は急に気温や湿度が高くなる6月下旬から危険度が増してきます。梅雨の間に急に晴れてぐっと気温が上がる時や、梅雨が明けて蒸し暑くなる時は注意が必要です。

☀熱中症の症状と手当て

▶乳児の場合

- ・顔がほてっている
- ・触れると体が熱い
- ・皮膚が乾燥気味
- ・泣き声が弱々しい
- ・おしっこやウンチの量が少ない
- ・ぐったりしている
- ・おっぱい、ミルクを飲まない
- ・吐いている

▶幼児・小児の場合

- ・顔がほてっている
- ・触れると体が熱い
- ・だるそうにしている
- ・動きたがらない
- ・おしっこが出ない
- ・吐いている
- ・めまいを訴える
- ・気持ち悪いと訴える
- ・頭痛や腹痛を訴える

このような症状があるときは

涼しいところへ移動し衣服をゆるめて風通しをよくして体を冷やす。  
水分、塩分を与える。→症状が回復しない場合は病院を受診しましょう。

ふらふらしていたり、ぼーっとしている場合はすぐに病院を受診しましょう。  
意識がなかったり、けいれんを起こした場合は救急車を呼びましょう。

☀熱中症予防のポイント

- ・水分補給は熱中症予防の基本中の基本。
- ・帽子をかぶり、風通しのよい涼しい服を選ぶ。
- ・外出時は照り返しに注意。
- ・絶対に車内に子どもを置き去りにしない。

資料・「子ども（保護者）への熱中症声かけプロジェクト」

