

## 熱中症対策

6月8日神戸市の小学校で体育の授業でリレーを練習中に、児童30人中12人が体調不良を訴え、6人が救急搬送され一人が重体となりました。



当日の午前10時半の気温は21.8度、湿度は61%で、環境庁の暑さ指数では、5段階で最もリスクの低い「ほぼ安全」でした。

外出自粛で運動量が減り、体内の水分を保つ筋肉が少なくなったり、汗をかく機能が低下したことで、体温を調節しにくくなっている恐れがあるそうです。

能動汗腺の数はほぼ2歳半までに決まり、外気の気温が高いと汗腺の数は多くなります。ロシア人で約180万個、フィリピン人で約280万個。

日本人は約230万個ですが、2歳半までに汗をかかない生活をしていると約150万個に減るそうです。

汗腺が少ないと、大人になっても熱中症になりやすく、また夏バテしたり、イライラしやすくなるようです。将来のためにも、2歳半までに水分を上手に取りながら、汗をかくことが大事です。

着替えやすく通気性が良い服を着せて、午前中の涼しい時間帯に外遊びをさせ、汗をかいたら、すぐ濡れたタオルなどで拭くか、シャワーを浴び、着替えさせましょう。水分は0~15度の冷たい水か麦茶をこまめに少しづつ与え、特に汗をかいた時やお出かけ帰り、プール上がりなどはスポーツ飲料・経口補水液を与えるのもいいでしょう。ただし、甘い飲料は欲しがっても、日常的に飲ませすぎないよう気を付けてください。水分の摂りすぎで、食事が入らなくなることがあります。

部屋の温度も26~27度で、窓を開け外気を混ぜる（35度以上の猛暑日は除く）ことや、睡眠をしっかり取り生活リズムを整え、食事バランスに気を付けましょう。大人は夏ならではのレジャーを楽しみたいでしょうが、子どもは大人が思ってる以上に疲れやすいので、くれぐれも無理をさせずに、いつもの半分くらいのペースでのんびり過ごしてください。

