

**7月は熱中症が急増する時期です！！**

熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症は症状が急速に進行し重症化するので、症状に早く気づき応急処置をすることが重要です。症状を観察して、適切な対応をとりましょう。

分類	重症度	主な症状
I度	軽症	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、
	現場での応急処置が可能	大量の発汗
II度	中等症	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、
	病院への搬送が必要	力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痙攣）
III度	重症	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応
	入院・集中治療の必要	がおかしい、高体温（熱射病）

応急処置のしかた

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす
- 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する

小さい子どもの熱中症に注意！！

小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときには、深部体温がかなり上昇していると推察されますので、涼しい場所で十分に休ませましょう。子どもが熱中症にならないように、ふだんから、風通しのよい涼しい衣服を着せ、水をこまめに飲ませるようにしましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL:079-490-2064(専用電話)

FAX:079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田