

今年は早くから連日猛暑が続いています。外だけでなく室内にいる時や睡眠中にも熱中症に注意し、適度な休息と水分補給を十分に行いましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思いますが、体調やけがに気を付けながら楽しい思い出をいっぱい作ってください。

暑さから子どもを守りましょう



熱中症はどうして起こる？

熱中症が起こる仕組みはこの様になっています。

体には熱を逃がす働きがある

皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げていたりして、体内温度が上がらないようにしている。しかし…

気温が高い
皮膚から熱が奪われなくなる
湿度が高い
汗が蒸発しにくくなる
水分不足
体内循環が悪くなり、熱を放出しにくくなる
急に暑くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくできない

顔がほてる・体が熱くなる
吐き気・嘔吐
頭痛・意識障害

熱中症 発症



熱中症を防ぐポイント

これらのポイントをおさえて暑さを乗り切りましょう。

①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時や、暑さ指数が『**厳重警戒**』『**危険**』の時は屋外での活動は控えましょう。



②水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分を与えてください。保育園では活動前・活動中・活動後などに少量ずつ飲んでもらっています。



③暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出るのを控えたり、クーラーで身体を冷やし過ぎると身体が暑さに慣れないのと、汗をかきにくい身体になってしまい、熱中症のリスクが高くなってしまいます。時間帯を選んで外で遊びましょう。



④無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時はもちろん元気で、顔が真っ赤で汗をたくさんかいている時は、体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しいところで休ませて水分を取らせましょう。これは水遊びをしている時も同じです。水につかっている時、身体を動かしているのに、だんだん体内温度が上がったり、脱水になる事があるので注意しましょう。



猛暑対策

体温より暑い日はエアコンを上手に使うて過ごしましょう。睡眠時も活用していきましょう。

まず衣類で調節する

エアコンをつけていても暑いと感じたら、温度を下げる前に大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を少なくする

天井と床では室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよくても子どもには寒すぎることもあります。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。



冷風がしかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けていると身体が冷えて、体調不良の原因にもなります。特に睡眠中は子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないように気を付けましょう。手足を触って冷えていたら寒過ぎる状態です。



寝冷えに注意

半袖・半ズボンで寝かせていると、布団がはだけて身体が冷える原因にもなります。ゆったりとした長めで、さらっとした汗を吸う綿の生地がおすすめです。また、寝入りばなに汗をよくかくので、汗を拭いて落ちついたところに布団をかけてあげるといいでしょう。



レジャーの計画は無理なく立てましょう

楽しいお出かけを満喫できるように、計画は余裕を持って子どもファーストで立てましょう。

①生活ペースは子ども優先で

子どもは、大人より体力がないのはもちろん、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。食事や睡眠の時間が、普段と大きく変わらないようにしましょう。



②移動中も休憩を入れましょう

身体を動かしてなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換をすると、ストレスが発散できて良いでしょう。また、移動の計画は余裕を持って立てましょう。



③急な体調不良に備えて

急に体調を崩した時に慌てないように準備をしておきましょう。また、あらかじめ救急でかけられる病院を調べておくことも良いでしょう。

準備するもの

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏など



④移動中の遊びも計画的に

移動中に、機嫌を取るためのおやつとの与えすぎに注意しましょう。大切な食事が取れず体調不良の原因に繋がります。また、動画の見過ぎは脳の発達を妨げます。お気に入りのおもちゃを持っていくと移動中も楽しい時間になります。

おすすめおもちゃ
ホワイトボード・シール
マグネットブック・絵合わせカード
ジップロックにいれたスライム等

