

ナースだより

静岡市 こども園課
TEL 054-354-2638

2017年度 8月号

夏本番になりました。プール遊び・夏祭りなど、この時期ならではの楽しみを体験できるよう、暑さに負けない身体づくりに努めていきたいですね。今回は熱中症についてお伝えします。



熱中症ってなあに？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・けいれんなど、様々な障害をおこす症状のことです。室内にいても、室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

熱中症を引き起こす要因は？

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 閉めきった屋内
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 乳幼児や高齢者
- ・ 低栄養状態
- ・ 長時間にわたる屋外での活動
- ・ 水分補給できない状況

乳幼児の特徴

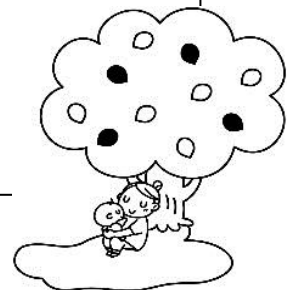
！汗腺などが未熟

！身長が低いため、地面の照り返しにより
高い温度にさらされやすい

！全身に占める水分の割合が大人より高い



体温調節機能が未熟なため
熱中症にかかりやすい



症状と対処法は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる
めまい・立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある
気分が悪い・ぼーっとしている

重症度Ⅱ度

頭がガンガンする（頭痛）
吐き気・嘔吐
体がだるい
意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度

意識がない
けいれんを起こす
呼びかけに対し返事がおかしい
真っ直ぐに歩けない
体が熱い

・ 涼しい場所へ移動しましょう
・ 飲めれば水分を補給しましょう
（自力で水分がとれなければ病院へ・要付添い）

・ 服を緩め、濡らしたタオル・保冷剤などで体を
冷やしたりして体を積極的に冷やしましょう
（太い血管の通っている脇の下・両側の首すじ・
足の付け根などを冷やすと、より効果的）

救急車要請



！熱中症にならないために！

☆のどが渇いていなくても、こまめに水分（水・お茶）を取りましょう

☆無理をせず適度に休息をとりましょう

☆外出する時は、体をしめつけない涼しい服装で過ごし、帽子をかぶりましょう

☆日ごろから栄養バランスの良い食事を取り、睡眠時間も確保しましょう

