



# ナースだより

静岡市 こども園課  
054-354-2655

2019年 7月号

## 熱中症について

### ☀️ 熱中症になりやすい日は？ ☀️



熱中症は、身体が暑さに慣れていない時期に多くなる傾向があります。また、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

環境省では、全国 840 地点の暑さ指数 (WBGT) の予測値などを算出し、「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://wbgt.env.go.jp/>) において当日、翌日、翌々日の 3 時間ごとの予測値を毎日公開しています。

### ☀️ 乳幼児は特に対策が必要です ☀️

乳幼児は、体温の調節機能が十分に発達していないことや、新陳代謝が活発で汗など身体から出ていく水分が多いことから、熱中症にかかりやすいといわれています。また、夢中になって遊ぶので自分の体調の変化に気づくことができなかったり、言葉で大人に上手く伝えられなかったりします。

大人が、その日その場所の状況から予測をし、子どもの変化に早めに気づいてあげる必要があります。

### ☀️ 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
- 外出する時は帽子をかぶり、熱のこもらない素材やデザイン、薄い色の服を選びましょう
- 日頃から栄養バランスの良い食事をとり、睡眠時間も十分確保しましょう
- お子さんの顔が赤くなっていたり、汗をたくさんかいていたるときには、すぐに涼しい場所に移動しましょう



子どもは、背が低いことや、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。

外出時には特にお子さんの様子に気を配りながら、楽しい夏の思い出をたくさん作りましょう。