

# 熱中症にご注意を！

なりやすい時ってどんな時？

熱中症は、気温が高い時にだけ注意していればいいというわけではありません。体調や暑さに対する「慣れ」なども大きく関係してきます。では、どんな時に注意が必要なのでしょう？

## こんな場所は要注意！

- ★ グラウンドなど、直射日光が当たる屋外
- ★ ビニールハウスの中
- ★ お風呂（家の中でも湿度が高い）
- ★ ビルやマンションの最上階（太陽の熱が直接影響しやすい）

熱中症は、**室内で活動している時にも、起こることがあります！**

## こんな時は要注意！

- ★ 気温が高い時、日差しが強い時
- ★ 暑くなり始めの時期
- ★ 風が弱い時
- ★ 雨などで湿度が高い日



## こんな人は要注意！

- ★ 普段あまり運動をしないなど、暑さに慣れていない人
- ★ 熱があるなど、体調を崩している人
- ★ 睡眠不足の人
- ★ 体力がない人



## 夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。



### 汗をふいてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

### 寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

### ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。

## 子どもは汗をかきやすい

子どもは私たち大人より代謝が良く、体温が高めです。さらに体内の水分量も多いですね。

これだけでも汗をかきやすい条件は揃っていますが、大人と違い、体温調節機能がまだ完全ではないということと、さらに体の大きさに比べて体表面積が大きいため、暑い部屋にいたり、厚着をしたまま暖かい環境にいたりすると、熱が体内にこもって体温が高くなります。それゆえ、子どもは汗をかきやすいのです。

## 寝汗は肌荒れ、体調悪化の原因に

寝汗が睡眠の質を悪くするということがおわかりだと思いますが、そのほかにも自らの汗で、体をかえて冷やしてしまうかもしれません。また、体内の水分が失われるので、鼻や喉が乾き、風邪を引いてしまうかもしれません。さらに、汗をかきかき汗腺が開いているので雑菌を受け入れやすくなり肌荒れの原因になるかもしれません。

そこで、子どもが快適で寝られる温度設定にしてあげることが大切です。また、肌着などの吸水性がよく、通気性、乾燥性の良いものを着させ、厚着は不要です。

## ①こまめに、水分・塩分を補給

★汗により体からは水分と塩分が失われています。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



## ②体調が悪い時は、無理をしない

★発熱・かぜ・下痢などの時は、体温調節能力が低下しているので、無理に運動しないようにしましょう。



## ③暑さに負けない体をつくる

★好き嫌いなくバランスよく食べ、早めに寝て睡眠をたっぷり取るようにしましょう。

## ④服装を工夫する

★暑いときは、通気性のよい服を着て、熱を逃しましょう。また、屋外では帽子をかぶりましょう。

\*知り合いの小児科看護師によると、熱中症で搬送される子の多くが帽子はしっかりかぶっている子だったと言っていました。

帽子はもちろん有効なのですが、定期的に脱がせて頭にこもった熱を発散してあげることも必要なようです！

## ⑤窓を開けて風通しを良くする

★窓を閉め切っていると、空気が部屋の中にこもってしまい、ますます暑くなります。

