



8月

# あゆみキッズだより



(vol.196 文責：土屋)

## 熱中症に注意!

熱中症とは、高温によって体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温が調整できなくなって起こる症状です。日差しが強い、湿度が高い、風が弱いといった気候面と運動によって状況面の要素も発症と関係があります。



夏本番で、毎日強い陽射しが続いています。



子ども達も大好きな水を沢山使って水遊びに夢中になっています。でも、暑さも厳しく、汗びっしょりになって過ごしているため、熱中症になりやすい環境でもあります。こまめに水分補給をして、強い陽射しを避けるようにしましょう。又、先月から新型コロナの感染者も急増しています。今後もしっかりと予防を心がけましょう。



## 熱中症になる乳幼児特有の要素

- 体温機能調節機能が未熟。
- 遊びに夢中になる。
- 初期症状を言葉で伝えられない、気づかない。
- 身体が小さく、環境によって体温が上下しやすい。
- 背が低いために、地熱の影響を受けやすい。



★特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを1人にするのは絶対に避けましょう。

### 軽症の場合



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・気持ち悪さ

### 中等症の場合



- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・身体のだるさ

### 重症の場合



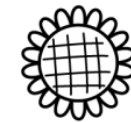
- ・意識を失いかける、失う
- ・呼びかけに応えない
- ・筋肉のけいれん、ひきつけ
- ・手足のしびれ
- ・まっすぐに歩けない
- ・高体温

### 熱中症を予防するには

- ・気温、天気に合わせて服装にする習慣を身につける（帽子も活用しましょう）。
- ・車内、室内では適切にエアコンを活用する。 ・普段から適度に運動をして、汗をかく。
- ・こまめに日陰で休憩する。 ・長時間、日差しの強い場所に留まらない。（ベビーカーの場合も同様です）。
- ・おしっこの量・回数に気をつける。 ・睡眠環境を整え、質の良い睡眠をとる。
- ・暑さ指数を確認し、1日の行動を予定する。 ・こまめに水分補給を行う。

### 熱中症予防×コロナ感染防止

・マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、脱水をおこしやすくなるので水分補給をして下さい。熱中症予防とマスク換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



### ※お知らせ※

- ・ 13日(土)・15日(月)はお盆の為、あゆみキッズは、お休みとなります。
- ・ ご了承下さい。

