



愛育だより

子どもの熱中症

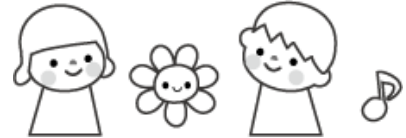
平成30年5月

熱中症は、真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時季や室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクが高くなります。

熱中症の起こりやすい条件

- 日差しが強い日 ●高温多湿 ●暑さに体が慣れていない ●急に気温が上がった日
- 体調不良 ●汗をかく機会が少ない ●下痢 ●寝不足・朝食を食べない

ココが違う！乳幼児の熱中症



①地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に

身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。

②汗腺や血圧などの調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調整機能がまだ未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できずにいます。

③暑さに気づかずに脱水症状がおこるリスクがある

遊びに熱中していたり眠っていたりするときは、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。

④大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。

予防のためのチェックポイント

子どもの様子を観察しましょう

外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、脱水しやすいときに熱中症は起こりやすくなります。

食事や水分をとりましょう

子どもが水分をいつでもとれるように、気配りをしてあげましょう。食事をとることも水分と塩分の補給にもなります。

車内に子どもを置き去りにしない

穏やかな気温の日でも、車内に置き去りにしないでください。「少しの時間だから」という過信や間違った判断が、熱中症を招きます。



わくわくサークルのご案内

☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日 時：平成30年5月16日(水)
10:00~11:30
場 所：勤労福祉会館2階和室
参加料：無料
内 容：リトミック

日 時：平成30年5月30日(水)
10:00~11:30
場 所：西庄公民館1階和室
参加料：無料
内 容：フルーツカッティングと試食
持ち物：コップ

サークル対象者は坂出市内のお子さんとその保護者です

坂出市母子愛育連合会