

# にこりんるーむだより 夏号



暑い季節がやってきました。今年は長い自粛生活により、体が暑さに慣れていなかったり、「新しい生活様式」などで、熱中症のリスクが高まっています。大人も子どもも上手に工夫して夏を乗り切りましょう。

## コロナ禍の夏 熱中症に注意！

### 熱中症とは？

高温の場所でおこる熱による障害を総称して熱中症といいます。体温のコントロールができなくなり、熱が体内にこもってしまった状態です。さらに大量の発汗で体内の水分や塩分などが消失することで様々な症状を引き起こし、時に命にかかわる危険な状態になることもあります。

### <子どもは特に注意して！>

子どもは体温調節機能が未熟で、水分の出入りも大きく、また衣服の着脱や水分補給を一人で行いにくいので、熱中症になりやすく、急変もしやすいので注意が必要です。

### 熱中症のサイン。 こんな様子を見逃さないで！

- 体温の上昇(首や脇の下が熱い)
- 顔色が真っ赤になる。または青白くなる。
- 唇が乾く。尿の量が減って、間隔があく。
- ひどく汗をかく。逆にまったくかかなくなる。
- 元気がなくなる(急に動きが少なくなる)
- 頭痛や気分が悪くなる。嘔吐。

### ～熱中症を疑ったら～対処方法

○冷たい飲み物を少しずつ、数回に分けて与えましょう。(できれば電解質の入っている経口補水液を与えましょう)

○涼しい場所に頭を低くして寝かせる。

○衣服をゆるめ楽にさせ、濡らしたタオルで体を拭き、うちわ等であおぐ。

○首、脇の下、足の付け根を冷やす。



★医療機関を受診するときには、直接来院せずに、必ず電話連絡をしましょう。

### <予防のポイント>

- こまめに水分を飲ませましょう。(たくさん汗をかく時にはイオン飲料など)
- 衣服はゆったりとした熱のこもりにくい物で、外出時は帽子や日よけ対策をしましょう。
- ベビーカーでの外出は、道路などの照り返しで気温が高くなるので注意しましょう。
- 炎天下での遊びは長時間にならないようにして、こまめに涼しい所で休憩をとりましょう。
- 車や家の中でもなります。特に車の中に子どもだけにするのは絶対にやめましょう。
- マスクは、気温の高い時や、激しい運動の時には、人との距離に気を付けながら、はずしましょう。(2歳以下、特に赤ちゃんの使用は避けましょう)
- 冷房中の換気は、30分～1時間毎に1回10分前後で行い、エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。

### こんな症状がでたら 救急車を呼んで！！

- ☆体温が下がらず、40°Cを超えている。
- ☆呼びかけても反応がなく、ぐったりしている。
- ☆けいれんを起こしている。



「にこりんるーむ」とは病気の回復期にあるお子さんのための保育室です。

詳しいご利用内容は、世田谷区 HP「病児・病後児保育利用のご案内」もしくは京王子育てネット子育てステーション烏山「にこりんるーむ」をご覧ください。

子育てステーション烏山3F

にこりんるーむ

東京都世田谷区南烏山5-17-5

☎ 03-5384-4601