

## 子どもの熱中症予防について

今回は、子どもの熱中症を防止する為の、予防のポイントについてです！

乳幼児のお子さまは体温調節も大人と違い、未発達で体に熱もこもりやすいです。

真夏の炎天下の車の中は5分後には警戒、15分後には危険レベルに達します！車でお出かけの際、ご注意ください！

また、公園の遊具や戸外のアスファルトの温度にも要注意です！もちろん、日差しや日光条件等によっても変わってきますが

- ・公園のすべり台→約55度～60度
- ・道路のアスファルト→約60度
- ・公園のベンチ→約62度
- ・マンホールのふた→約65度
- ・砂場→約75度

暑いではなく、熱いに変わってしまっています。アスファルトの照り返しで、ベビーカーに乗っている子どもの周囲温度は、なんと42度～50度にもなります。

子どもの熱中症の予防のポイントは、、、

- ① 通気性のよい服、体をしめつけない涼しい服装で日よけ対策や、帽子も忘れずに！
- ② 子どもの様子を十分に観察しましょう。顔が赤い、ひどく汗をかいている等、子どもに異変がある場合には、涼しい環境で十分な休息をとりましょう！
- ③ こまめに水分や塩分補給し、特に遊びの最中には、定期的な休憩を取りましょう。また、水分補給は、量より頻度が重要です！

子どもは、屋外・屋内にかかわらず特に注意が必要です。めまいや頭痛、吐き気等、熱中症が疑われる症状がある場合には、まず涼しい環境で十分に休息させ、症状が改善しない場合には医療機関を受診しましょう。