



で おうちDEわんぱーく

2020年 8月20日

No. 18

子育て講座編

知っておきたい...



子どもの熱中症

乳幼児の熱中症は自宅と屋外で多く発生しています。体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。

注意ポイント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。



乳幼児の熱中症

注意ポイント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、体温などの調節機能がまだ未熟なため、体のこもった熱をうまく発散できずにいます。

注意ポイント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。



注意ポイント3

暑さに気づかず

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整することができません。

子どもの様子をよく観察して

外出時や入浴時、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。

- エアコンなどを活用し、気温や湿度を調整する
- 唇の乾きや、おしっこ量が減っていないか
- ひどく汗をかいていないか

食事や水分はとれているか

体温調節のカギとなるのが水分。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。またきちんと食事をとることは、水分と塩分の補給にもなります。

- 外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給を
- 汗をかいたときは、塩分も一緒に補給
- 外出時は冷たい飲み物を入れた保冷水筒を持ち歩く



車内に子どもを置き去りにしない

少しの時間だから...という保護者の過信や間違った判断が、熱中症を招きます!



- エアコンを使用していても、絶対に車内に一人にしない
- 炭酸飲料のペットボトルや缶が破裂する恐れも

乳児の熱中症のポイント

日ごろから暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣による体調管理のほか、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境づくり
- 栄養バランスのよい食事と食習慣を
- 質のよい睡眠を十分とる



生活の中で対策を

日常生活のちょっとした対策で、熱中症のリスクが低くなります。

- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れての外出は、11~15時ごろをさけて

服装選びにも工夫を

熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選びましょう。

- 首元が広く、着脱しやすいデザイン
- 風通しがよく、吸湿性・通気性のよいものを
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を