

ほけんだより～臨時号～

令和5年度 8月1日

長野こども学園

猛暑が続き熱中症が心配な時期となりました。高温・多湿などで室温でも熱中症は、起こります。エアコンを上手に活用しましょう。汗をかく能動汗腺の数は、産まれてから3歳までに決まるそうです。暑さ指数や体調を考慮しながら、外遊び・プール・水遊びの際は、帽子を被り外出前後に水分補給を充分する。なるべく午前中に短時間木陰や涼しい場所で汗をかかせる。口呼吸の子どもは体温調節ができずに脳がオーバーヒートを起こしやすい。コロナ禍でマスクをしていた時期が長かったため口呼吸をしている子どもが多いようで、できるだけ鼻呼吸が良いそうです。例えば、歯磨き後ぶくぶくうがい、鼻呼吸を促進されるそうです。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。