

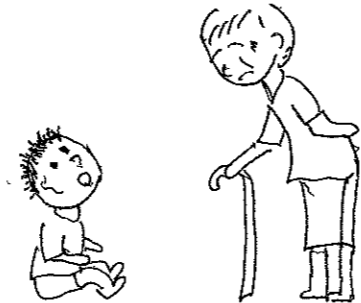
ほけんだより

みどり保育所
令和6年6月

梅雨の前から、ジリジリと暑い日が続いていますね。本格的な夏がくる前に熱中症についてお知らせします。

どんな人が熱中症になりやすいの

- ・高齢者
 - ・乳幼児
 - ・運動習慣がない人
 - ・太っている人
 - ・体調がよくない人
 - ・暑さに慣れていない人
- 体温調節機能の衰えや、未熟さによって、体内に熱がこもりやすい(体温が上がりやすい)うえに、暑さを自覚しにくいことがあります。



こんな症状があったら、熱中症かも

軽

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

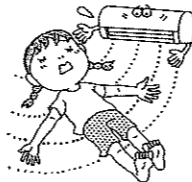
⇒ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて水分・塩分を摂り、休みましょう。



中

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- ぼんやりして、力が入らない

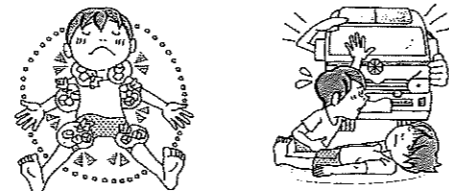
⇒ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて水分・塩分を摂り、休みましょう。自分で水分・塩分を摂れなければ、病院へ行きましょう。



重

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 呼びかけに対して返事がおかしい

⇒ 意識がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。その後、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて水や氷で首・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう。



暑熱順化(馴化)をしよう

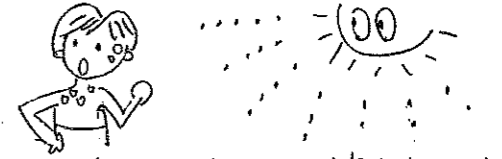
暑熱順化とは、徐々に体を暑さに順応させていくことです。

実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

○ 暑熱順化していると

- ・良ふの血管が開きやすい
- ・汗が多く、蒸発しやすい
- ・汗から塩分を失いにくい
- ・水分補給で回復しやすい

汗をかくことで、熱も放熱され、熱中症予防になります。



汗をかくには、軽い運動がよいとされています。

- 例えば
- ウォーキング... 約30分、5回/週
 - ジョギング... 約15分、5回/週
 - サイクリング... 約30分、3回/週

などで、適度な運動を約30分、5回/週を目安に行ってください。体調が悪い時は止めましょう。浴槽に入ることが大切です。2日に1回は実施しましょう。

- 他にも、入浴で... 40度のお湯に15分入る
- 41度のお湯に10分入る

○ 運動で「汗をかくこと」をくり返していると、体が暑さに慣れ、早い段階で汗がかける為、体温の上昇が抑えられます。

- 順化には、約2週間かかります。子どもでは1か月かかることもあります。
- 大切なのは、「汗をかく」ことを続けることです。やってみませんか?

子どもは、汗腺がまだ未発達です。順化するのに、時間がかかります。

熱中症にならない為

- ・日頃からの体力作りは大切ですが、気温35度以上では、しないでください。
- ・通気性や吸水性に優れた衣服、パジャマ、寝具を利用しましょう。
 - ・首元や袖口にゆとりのある服
 - ・麻やコットン(綿)素材の服
 - ・太陽の熱を吸収しにくい明るい色、白っぽい色の服が好ましいです。
- ・帽子は、つばの広いものが良いですが、熱がこもりやすいので、中がメッシュのものが良いでしょう。時には帽子をはき、汗を蒸発させましょう。
- ・ネッククーラーの利用もいいですね。
- ・塩分入りの飲料やタブレットを摂り、細めな水分補給をしましょう。水分の温度は5~15℃が体に吸収されやすく、冷却効果も大きいです。
- ・朝食をしっかり摂りましょう。食事内の水分も大切です。(食物内の水分も影響します)

