



乳幼児の熱中症を予防しましょう



熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を「熱中症」といいます。屋外だけでなく室内でも発症し、大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると、意識障害や死に至ることもあります。

弘前の暑い夏を 元気に過ごすために
みんなで熱中症予防についての正しい知識を身につけよう！



子どもは熱中症になりやすい

遊びに熱中しやすく、
暑さに気づかない

特に乳児は、自分で水分を補給したり、衣服を調節することが出来ません。

体温調節機能が未熟

体温を調節する機能が未熟なため、熱が身体にこもりやすく、すぐに体温が上がってしまいます。

地面の照り返す熱を受けやすい

「背が低い」「ベビーカーに乗る」など、大人よりも地面に近い環境にいるため、地表から照り返す熱を受けやすくなります。

見逃さない！早期発見のポイント

乳幼児は自分の身体の状態をうまく伝えられないため、よく様子を見てあげましょう。

また、遊びに熱中している時や眠っている時（特に寝ているときは寝汗をたくさんかきやすい）などは、熱中症の症状が出ていないか観察しましょう。

身体が熱い

元気がない・ふらふらしている

吐き気・嘔吐

不機嫌・泣き止まない

唇や舌・口の中が渇いている

おしっこがでない

熱中症から子どもを守りましょう

1. 環境づくり

屋外でも屋内でも 直射日光を避ける

適度に外気浴や運動をして暑さに慣れておくことが大事ですが、直射日光には長時間あたらぬよう気を付けましょう。



短時間でも絶対に車内に 置き去りにしない

外気温が26℃でも、車内の温度は50℃に達することもあります。



換気をしながら扇風機や エアコンで室温調整する

換気により室内温度が高くなる場合があるため冷房の設定温度を調整しましょう。

2. 服装の工夫

- ・汗をよく吸う肌着、通気性の良いものを選びましょう。
- ・外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策をしましょう。
- ・炎天下では、太陽の熱を吸収する黒色系の素材は避けましょう。



3. 子どもの様子を観察

- ・暑い時期や時間帯のほか、急に暑くなった時や気温は高くないけれど湿度が高い時、梅雨の時期などは特に注意しましょう。
- ・水分補給も兼ねて、こまめに休憩を取りましょう。
⇒お子さん自身は、遊びに集中していると体調の変化に気づかないこともあります。水分補給や休憩は大人が声をかけてあげましょう。

4. こまめな水分補給

◎ 乳児

- ・生後6か月頃まで
水分補給は母乳かミルクでOK
- ・離乳食が始まるころから、徐々に湯冷ましや麦茶を取り入れましょう。
- ・乳幼児用イオン飲料は、下痢や嘔吐の時に使い、元気な時は飲ませ過ぎに注意しましょう。



◎ 幼児

- ・水分補給は、水や麦茶等をこまめにコップ1杯程度とりましょう。
- ・外出時、入浴時、睡眠時などは汗をかきやすいため、その前後に水分補給をしましょう。
- ・長時間の運動や多量の汗をかいた時は、乳幼児用のイオン飲料かスポーツドリンクを薄めたものがおすすめです。（スポーツドリンクは糖分が多いので、飲み過ぎに要注意！）



<参考>

環境省熱中症予防サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省熱中症関連情報：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

【お問合せ先】

弘前市保健センター TEL 0172-37-3750