

もりさんかくしかく通信 vol.1



【もしも熱中症になってしまったら】



今年の夏はとても暑く一つの災害とまで言われ、7月中旬以降の平均気温は関東甲信地方は平均差+4.1℃となっています。

もしも自分のお子様が熱中症になってしまったらどのようにしたらよいのでしょうか？

【熱中症の症状はどんなもの？】

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 拭いてもふいても汗が出る、または全く汗をかかない
- 体温が高い、皮膚の異常(皮膚が赤く乾いている)
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給が出来ない

気温の高さ、湿度が高い、激しい運動に体内の熱が生じ暑い環境に身体が対応できず熱中症を引き起こす可能性があります。



【応急処置のポイント】

○涼しい場所へ移動

→クーラーがきいた室内に移動しましょう。戸外の場合は風通りのよい日陰に移動しましょう。

○衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

→氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やす。または、水をかけうちわや扇子などであおぐ。

○塩分や水分を補給する

→水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲ませるとよい。

嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

※呼びかけに答えない場合はすぐに救急車を呼ぶこと

※症状が良くならない場合は医療機関へ受診すること

◎まずは熱中症にならないためにこまめな塩分・水分補給
また、しっかりと睡眠と丈夫な体作りを心がけましょう！



参考文献：環境省 熱中症予防情報サイト

: <https://www.netsuzero.jp/learning/1e04>