



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

熱中症のおはなし

熱中症は、暑さに慣れていない人や暑くなり始めの時期に多く見られます。特に、梅雨の中休みで突然気温が上がる日や、梅雨明け後の蒸し暑い日には注意が必要です。周りの大人が正しい知識を身につけて、「3密（密集・密接・密閉）」を避けながら、暑い夏も安全に楽しく過ごせるようにしていきたいですね。

子どもは熱中症になりやすい

大人より暑さに弱い

・子どもは汗腺をはじめとした体温調節機能が未発達



体に熱がこもりやすく、体温が上がりやすい

地面からの照り返しを受けやすい

・子どもは身長が低いため大人が暑いと感じている時、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。

自分では予防策が取れない

- ・特に乳幼児は、自分で水分を補給や、服を脱ぐなどの暑さ対策ができない
- ・遊びに熱中してしまい、暑さを忘れてしまう



熱中症予防のポイント

子どもの異変に敏感になる

・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は涼しい場所で十分な休息を取りましょう。

こまめな水分補給

・水筒などを持ち歩き、のどの渇きがなくても、こまめに飲みましょう。

外出時は照り返し注意

・子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。

服装を選ぶ

- ・涼しい服装を心がけましょう。
- ・熱をこめないように帽子は時々外しましょう。
- ・人と十分な距離(2m)が確保できる場合にはマスクを外しましょう。

暑さに強い体をつくる

- ・冷えすぎた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動をして、日頃から暑さに慣れていきましょう。
- ・十分に睡眠をとり、朝食もしっかりと食べましょう。

絶対！車内に子どもを置き去りにしない



熱中症の症状

対処法



涼しい場所へ避難

- ・風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などに移動させましょう。
- ・足を高めにして寝かせましょう。(心臓への血液の戻りを助けてくれます)



服を脱がせて、とにかく冷やす

- ・衣服をゆるめたり脱がせたりして、熱の放散を助けて風通しを良くします。
- ・露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわなどであおぐことにより体を冷やします。
- ・体表近くの大静脈(両側の首筋、わきの下、足の付け根の全面、股関節部)を冷やすことで体内を冷やします。

水分・塩分の補給

- ・冷たい飲み物は胃の表面から体の熱をうばってくれます。
- ・汗を大量にかいた場合には、スポーツドリンクや経口補水液などが最適です。
- ・「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」「答えがない(意識障害がある)」時には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や吐くという症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。口から水を飲ませずに、すぐに病院での点滴が必要です。

「環境省熱中症環境保健マニュアル 2018
熱中症予防声かけプロジェクトを参考にみどりっこで作成」

医療機関へ運ぶ

※意識がない、自分で水分の摂取ができない時などは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

* スタッフの紹介 *

7月からみどりっこの一員になりました♪

- 干支 へび
- 好きなこと
スポーツ観戦
テニス



さとう看護師

7月より相談窓口を開設いたしました

育児で困っていることや、子育ての喜びなどをみどりっこのスタッフとお話しませんか。

開室日：毎月第2・第4土曜日 8:50~12:00

場 所：病児保育室みどりっこ

電話相談：月~金曜日 10時~15時

お問い合わせ先：042-700-7235

詳しくはみどりっこのHPをご覧ください。

