



気温が高い日が続く、毎日熱中症に関するニュースを耳にします。園では環境省からの熱中症アラート情報をしっかり確認し、子ども達の体調の変化がないか注意し、十分な水分補給をしながら過ごしています。各ご家庭でも様々な熱中症対策をされておられることと思いますが、改めて熱中症の特性を知り、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## 熱中症とは

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。  
晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。  
子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

<h3>I度 [軽症]</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ めまい</li> <li>□ 立ちくらみ</li> <li>□ 筋肉痛（こむら返り、足がつかないなど）</li> <li>□ だるさ</li> <li>□ 手足のしびれ</li> <li>□ 気分不快感</li> </ul> <p>発汗 平熱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意識障害なし</li> <li>● 熱はあまり上がらない</li> </ul>
<h3>II度 [中等症]</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 頭痛</li> <li>□ 吐き気</li> <li>□ 嘔吐</li> <li>□ だるさ</li> <li>□ 疲れ</li> </ul> <p>発汗 40度未満</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発汗あり</li> <li>● 体温は正常～40度未満</li> <li>● 意識障害なし</li> <li>● 夏に進行する菌類などの感染症と勘がわしいことがある</li> </ul>
<h3>III度 [重症]</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 呼びかけへの反応がおかしい</li> <li>□ けいれん</li> <li>□ 真っすぐ走れない</li> <li>□ 異常な高体温</li> <li>□ 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）</li> <li>□ 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）</li> </ul> <p>異常発汗 異常な高体温 発汗停止</p>	<p>（IIに加えて）</p> <p>● 意識障害あり</p> <p>● 119</p> <p><b>救急車を呼んでください。</b></p>

## 応急処置のポイント 体を冷やして、水分補給

- 涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせる**  
クーラーがさいた室内など涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせます。
- 身体冷却**  
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分で冷やします。肌には水をかけたり、濡れたタオルなどで拭き、扇紙などであおぎます。  
✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。
- 水分摂取**  
脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすめです。

<p>何がいいの？</p> <p>● <b>アクアライト®ORS</b></p> <p>● <b>授乳中の児は母乳やミルク</b></p> <p>乳児で熱水かとも思った場合は速やかに受診してください。</p>	<p>どれくらい？</p> <p>● <b>乳児 30～50ml/kg</b></p> <p>● <b>幼児 300～600ml/日</b></p> <p>● <b>学童～成人 500～1000ml/日</b></p> <p>なければ市販のスポーツドリンクや味醂汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースも可です。</p>
--	---

1ℓの水に砂糖大さじ 2～4 杯 (20～40g) + 食塩小さじ 0.5 杯 (3g) を溶かせば自家製 ORS の出来上がり。

✕ 患部レベルが悪い場合は、水分摂取は控えてください。

**症状が改善しない場合は受診**

**自家車ですぐに受診**

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない 点滴治療が必要なため自家車ですぐに受診。

解熱剤は使っていないの？  
✕ 熱中症の発熱 → 下らない  
● 頭痛 → 鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ救急車でもOK 待つ間にも応急処置を続けて！

**III度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。**

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

## 予防のポイント

子どもの休憩や水分補給は大人から声かけを

乳幼児は体の不調を十分に訴えられない。遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもには大人の様子を見て、休憩時間や水分補給をうながしましょう。

<p><b>車内</b> 暑い環境に置き去りにしない！</p> <p>乳幼児は自力で移動できません。「寝ているから」「ちょっとの間だから」でも放置は危険。特に車内の置き去りは絶対にやってはいけません。</p>	<p><b>服装</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 薄い色の服</li> <li>● 吸湿性や通気性の良い素材</li> <li>● 屋外では帽子の着用</li> <li>● 直射日光を避ける</li> <li>● 保冷剤の併用</li> </ul>	<p><b>日焼け対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 幅広のつばのついた帽子・衣類</li> <li>● ベビーカーの日よけ</li> </ul>
<p><b>地面</b> 地面の熱に注意！</p> <p>暑が低かったりベビーカーの利用で、大人より地表の熱を受けやすい。</p>	<p><b>天気</b> 梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30度以上は注意！</p> <p>急に暑くなる日。梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けなど、暑い湿度は熱中症のハイリスクです。また、気温 30 度以上における運動は危険です。（米朝小児科学校では中止勧告あり）</p>	<p><b>屋内</b> 屋内でも油断しない！</p> <p>日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。特に体育館は風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いです。</p>

<p><b>子どもの熱中症の特徴</b></p> <p>子どもは体温が上がりやすく、脱水になりやすいのが特徴ですが、乳幼児は保護者が見守っていることが多いため重症化は少なく、思春期以降が重症化しやすいです。多くはスポーツ時で、野球やラグビーが多いですが、柔道や剣道など屋内競技も注意が必要です。</p>	<p><b>体調のコントロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 十分な睡眠（午後の回復は効果的）</li> <li>● 食事をしっかりとる</li> <li>● 胃痛や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意</li> </ul>	<p><b>暑さに慣れさせる</b></p> <p>日頃から適度に外遊びをして、体を暑さに慣れさせておくことも大切です。</p>	<p><b>十分な水分と電解質補給</b></p> <p>こまめな水分補給が大切です。予防目的で ORS を連日摂取する必要はありません。外遊びに持っていく飲料としては、市販のスポーツドリンクで十分ですが糖分は多めです。麦茶も自宅で作れば安価でカフェインも入っていませんが、ミネラル成分は少ないので、組み合わせることをおすすめします。なお、授乳中の方は母乳やミルクで構いません。日常の食事では、塩分を補給させるために味醂汁などがおすすめです。牛乳が熱中症予防に効果があるという話もありますが、強い科学的根拠はありません。</p>
---	---	--	--