

すこやかだより

2023年7月 第19号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。
暑い季節がやってきましたね。気温も湿度も一気に上昇して体力も消耗しやすいこの時期。
たくさん食べてしっかり休んで、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を乗り切りましょう。

この時期になるとよく耳にするのは「熱中症に気をつけて！」という言葉ではないでしょうか。
「熱中症＝重症⇒すぐ病院へ！」というイメージが強い方も多いかと思いますが、予防と
初期の対応で重症化を防げることも多いのです。それでも重症化してしまうこともあります
まずはお家でできる対処法を知っておきましょう。
というわけで今回は「熱中症はどうして起こる？」についてお伝えします。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出
てきます。皮膚の表面から熱を逃がし
たり、汗を蒸発させて体温を下げてたりして、
体内の温度が上がりすぎるのを防いでい
るのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくく
なります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を
放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないた
め、熱の放出がうまくいきま
せん。



顔がほてる・体が熱くな
る、吐き気・おう吐のほか、
気分が悪くなることがあり
ます。ひどくなると意識障
害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数
が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、
屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」
と言えません。出かける前、遊ぶ前
に水分をとらせ、その後もこまめに
少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体
が暑さに慣れずかえって熱中症のリス
クが上がります。適度に外で遊んで、
暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪
くなったときはもちろん、元気で
顔が真っ赤で汗をたくさんかいてい
るのは、体内の温度が上がっている
サイン。すぐに涼しい場所で休ませ、
水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態
で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

脱水が進んでしまうことも、熱中症の重症化のリス
クを上げてしまいます。熱中症だけでなく、胃
腸炎の時なども脱水になることがあります

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

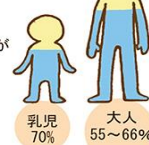
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてて、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

よくある質問

『お熱があっても預かってもらえますか？』

お熱があっても預かり可能です。

ただし、お熱が38℃未満（解熱剤を使用の際は6時間経過後の体温）でぐったりしていない事が目安になります。もしお預かり後に、急にお熱が高くなってしまったりしているような時には早めのお迎えをお願いすることもあります。

4~6月度 利用実績

・急性上気道炎 RSウイルス感染症 アデノウイルス感染症 手足口病

※ 新年度で新しい生活が始まったり、気候が不安定な時期だったりすることもあるが、
なんとなく体調を崩したりしていわゆる『風邪』を引いてしまう子が多く見受けられました。
これからの季節は「夏風邪」や、あせもや虫刺されによる「皮膚トラブル」が増えてきます。
親子ともにお気をつけください。

すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないものの病状が安定している状態のお子さんが、保護者のお仕事の都合などの理由で、家庭で過ごすことができず、保育所や幼稚園、小学校での集団生活が難しいときにお預かりしています。

◇場所：守谷市松前台一丁目16番地6(運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院)

◇電話：0297-45-2194 (対応可能時間は開設終了の1時間前まで)

◇開設日時：月～金 午前8時から午後6時
土 午前8時から午後1時

◇定員：1日につき3人まで

※守谷市公式アプリ Morinfo (もりんふお) から登録・予約ができます。

