



にしだ小児クリニック併設 病児保育室 クオレ

こども達の夏の安全について



熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、場合より死亡することもあります。

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。乳幼児では成人よりも口渇感を生じにくく、口渇感が無くても水分摂取するよう推奨されています。

10 歳代で上昇する誘因は、学校や運動場でのスポーツによるものが多くなっています。

夏の暑さ対策

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服、帽子を着用しましょう。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう。



熱中症が疑われる症状と対処

めまい、頭痛、吐き気、大量発汗、高体温、筋肉痛、虚脱、意識障害、けいれん、手足の運動障害など。

このような症状がみられた場合は、速やかにエアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰など、涼しい場所に移動しましょう。衣服を緩め身体を冷やし、経口補水液を補給しましょう。（腎臓や心臓などの疾患のある方は、一時に大量摂取するとナトリウムの過剰摂取のおそれがあります。）

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！



川や海での「事故」の対策

子どもだけで水に近づけさせないようにしましょう。水辺では大人が子どもから目を離さず、手の届く範囲で見守り、「助けられる」「周囲に助けを求められる」状況を確認しましょう。

子どもは、溺れる時は声や音を出さずに静かに沈むことがあります。

川・海の状況を理解する

水深が浅い場所でも溺れることがあります。

（3cm以上の深さがあれば、乳幼児は溺れる可能性があります）

天候不良時や上流で雨が降っている時は河川等が増水するおそれが高いため、川に近づくことはやめましょう。岸から沖への流れ（離岸流）が発生しやすい河口付近、堤防沿い等の人工物付近、岩場などには入水しない。



安全対策

- 水辺でのレジャーでは、子どもだけでなく大人もライフジャケット（体型に合ったもの）を正しく着用しましょう。
- 滑りにくく脱げにくい、かかとのある履物を履きましょう
- 海水浴は、ライフセーバーや監視員等がいるなど適切に安全管理が行われている海水浴を利用しましょう。
- 連絡手段を確保するため防止パック入り携帯電話等を携行しましょう。
- 溺れている人を発見したら、無理に水に入らず、まずは通報しましょう。
- 帽子やサンダル、遊具など、持ち物が流されても取りに行かないことを約束しておきましょう。