



## ≡ 熱中症について ≡

これからの時季は熱中症の予防が大切です。

熱中症とは・・・

気温や湿度の高い状況で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなったりして起こる症状です。



(めまい、立ちくらみ、吐き気、体のだるさ、頭痛、筋肉痛、意識障害など)

※体のだるさ、頭痛、発熱など、コロナウイルス感染症の症状と同様の症状もあります。  
慎重な判断が必要になります。

熱中症になりやすい要因

### 環境

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 急に気温が上がる
- ・ 風が弱い ・ 日差しが強い

### 身体

- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 体調不良(睡眠不足、病気など)
- ・ 肥満

### 行動

- ・ 激しい運動
- ・ 水分補給がしにくい時
- ・ 長時間の屋外作業 など

休校または外出自粛中、あまり体を動かさなかったり暑さに慣れていなかったりするお子さん、保護者の方もいらっしゃるでしょう。

さらに、この夏は、マスクを着用しているため、熱中症を発症する危険性がより高くなります。

マスク着用によって熱中症になりやすい理由

- ・ 顔のぬくもりと呼気(吐く息)によってマスクが温められ、吸った外気がマスクを通して温められるため、体に熱がこもってしまうため。
- ・ 心拍数、呼吸数、体感温度が上がるなど、体に負担がかかることがあるため。
- ・ のどの渇きを感じにくい。
- ・ マスクを外しにくいと感じてしまい、こまめな水分補給をしにくくなってしまうため。

熱中症予防対策

〈マスク着用時の注意〉

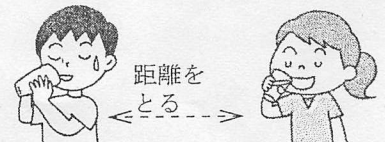
- ・ マスクを着用している時は、激しい運動や体に負担がかかる作業は避けましょう。
- ・ 周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

※体温調節機能が未熟な幼児は特に注意が必要です。

感染症の専門家によると、適切に着用できない子の場合、無理に着けさせる必要はなく、手洗いや換気の徹底などを優先するように、とのこと。

〈水分補給〉

- ・ のどの渇きを感じる前に飲みましょう。
  - ・ 特に体を動かす時にはこまめに(15～30分ごとに)水分をとります。
- ただし、冷たいもの、甘い物の摂りすぎに要注意！



※幼児は、体の水分の割合が体重の65～75%(成人は約60%)で、体重あたりの不感蒸泄(発汗以外の皮膚、呼吸からの水分喪失)が成人より多いのです。こまめな水分補給が必要です。

〈体調管理〉

水分補給に気を付けても、体調がよくなければ、熱中症にかかりやすくなります。

- ・ 十分な栄養、睡眠を。早寝・早起き、バランスのとれた食事が大切です。朝食も欠かさずに。
- ・ 体調をしっかり把握し、体調不良の時は無理をしないようにしてください。

