

1、 熱中症について

夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。また、熱中症は戸外でだけ起こるとは限りません。家の中にも屋内に熱がこもり、熱中症になってしまうことがあります。戸外、屋内にかかわらず、こまめな水分補給、温度管理など適切な対処をし、熱中症を予防することが大切です。

予防方法について

- 1、こまめな水分補給
- 2、尿の量や、回数、色に気を配る
- 3、気温と湿度に合わせて衣類の調節をする
- 4、外で遊ぶ際にはこまめに日陰で休憩する

子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいです。子どもは上手く汗をかけません。全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。以上のような特徴から、小さな子どもほど脱水状態や熱中症になりやすいのです。

起こってしまったときには？

- ① めまいや頭痛がある場合、軽い熱中症の可能性があります。衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分が含まれたイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませましょう。
- ② 全身がだるそう、意識がはっきりしないなどの症状がみられたら、「熱疲労」かも知れません。重症化しないための処置が必要です。イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら、温かいぬれタオルで拭く・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やすようにしましょう。同時に病院を受診する準備をしましょう。
- ③ 40℃を超える体温、意識障害やけいれん、汗が出なくなるなどの症状がみられる場合、生命の危険がある「熱射病」の恐れがあります。119番通報し、救急車を呼びましょう。到着を待っている間も体を冷やし続けることが大切です

2、夏に多い皮膚疾患について

子どもは皮膚がデリケートです。夏場は皮膚のトラブルを起こしがちです。夏を元気に過ごすために皮膚トラブルに注意しましょう。

汗疹（あせも）

汗を沢山かきそのまま放置すると、あせもができやすくなります。汗をかいたらこまめに拭く、シャワーを浴びる、着替えをするなどが効果的です。掻き壊さないように爪も短く切っておきましょう。あせもが出来てしまったら早目に皮膚科を受診しましょう。

日焼け

急に日焼けすると、皮膚が火傷状態になります。日焼け止めを塗ったりして酷い日焼けにならないように注意しましょう。強い日差しを長時間浴びると一時的に免疫力も低下するので、外遊びの際にはこまめに日陰で休憩しましょう。