

# 子供を熱中症から守るポイント

確認を含めてチェック✔をつけましょう

## □こまめに水分補給をさせる

子供が喉の渇きを訴えていなくても、水分補給をするように促しましょう。

運動前後にはスポーツドリンクや経口補水液やミネラル入り麦茶などで保護者が必ず **30分に1回、200mL** 程度しっかりと水分補給をさせるようにしてください。

## □水筒・ペットボトルを持ち歩かせる

外出時には、水筒を持ち歩かせましょう。

ペットボトルも、冷やしたものをタオルなどで包んで、なるべく冷えたままの状態で飲めるような工夫も必要です。

自動販売機で飲み物を購入できる程度の小銭は携帯させましょう。

## □定期的に日陰・屋内で休憩する

長い時間、炎天下の屋外で遊ばせたり、運動をさせたりしないことが大切です。

定期的に涼しい場所で休憩をさせましょう。

涼しい室内から急に屋外に飛び出すのではなく、日陰で少し体を慣らしてから外に出ることも急激な脱水を防ぐことにも繋がります。

## □帽子をかぶらせる・首元を冷やすタオルを使う

直射日光が当たらないように帽子を被らせましょう。

首元を冷やすタオルを携帯して屋外に出る時に使えるようにしておくことも大切です。

## □エアコンの効いた部屋で長時間過ごさせない

いつもエアコンが効いた部屋ばかりにしていると、暑い環境に慣れるための**暑熱順化**(しょねつじゅんか)が進まず、また、汗をかく機会が減るために汗を出す器官である**汗腺**(かんせん)の**機能が低下**することによって、熱中症にかかりやすくなってしまいます。

## □ 気温と体温にあった衣類を着せる

暑さに応じて脱いだり着たりするように促しましょう。

子供は汗をかくので、通気性がよくて速乾性の高い衣類を着ることをお勧めします。

## □ 異変を察知できるようによく観察をする

自分の体調の異変を的確に訴えることが難しい**幼児期**の子供の体調変化には特に気をつけましょう。

いつもより 顔が赤い、ポーツとしている、元気がない、じっとしていても大量に汗をかいている、などの異変が見られたら**速やかに医療機関に相談**するようにしましょう。