

# 『夏のキケン注意報!』

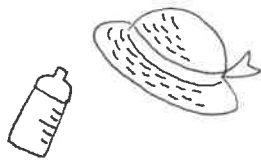


“夏ならではの”の楽しい経験をするチャンス!!…の時期でもあるけれど…。  
暑～い夏はキケンなことも! “夏のキケン”ってどんなことがあるのかな…?  
楽しい夏になるように…♡ 知っていれば、安心♡

## 《熱中症・脱水症状》

子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、温度変化の影響を受けやすくなります。また、新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、熱中症にもなりやすいのです!

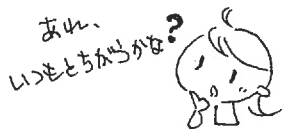
“予防”が大切♡



～熱中症予防～

- \* 水分をこまめに摂りましょう
- \* 日差しや照り返しの熱から体を守りましょう
- \* 風通しのよい服装で体内の熱を逃がしましょう
- \* 外出時には帽子をかぶりましょう
- \* 「快適」の目安は、温度 26～28 度・湿度 50～60% (室温と外気温との差を5度以内にするのが理想です)
- \* 時にはしっかり汗をかき、汗腺の働きを促しましょう

体調変化にもすぐ気づいてね!



～熱中症の観察ポイント～

- \* 機嫌が極端に悪い
- \* おしっこが出ない
- \* 元気がない、頬が赤い、体が熱い
- \* 唇の乾燥

## 《遊具などによるヤケド》

遊具や砂場、地面などが直射日光に温められると、かなり高温となることがあります!



～夏の日差しが強い日には…～

- \* 外遊びは、日差しの強い時間帯を避けましょう
- \* 裸足のまま、地面を歩かせないようにしましょう
- \* 遊具等で遊ぶ前には、保護者が遊具に触って確認を!

## 《低体温症》

冷房などの冷風に長時間さらされることにより、低体温の状態が続くと、命の危険も…。

～低体温症の予防～

- \* エアコンや扇風機等の冷風が、体に直接当たらないようにしましょう
- \* 極端に低い温度設定を避け、時には少し汗ばむ程度の温度に設定するなど、適度な調節を!
- \* 冷房を使用している施設等に出掛ける時には、薄手の上着を持っていくと、調節できて便利です

## 《水の事故》

数センチ程の浅い水深でも、子どもは溺れてしまうこともあります!

子どもは静かにおぼれます…



溺れるとき、バシャバシャもがいて沈んでいくと思いがちですが、実際には静かに沈んでいくそう…。物音に気を配っていても溺水に気づけないこともあるようです!

- \* 水のある所では、子どもから目を離さないで!
- \* 入浴後の浴槽の水は抜いておきましょう

## 《皮膚トラブル》

体温調節の役割をしている“汗”。でも、汗を放置しておく、あせもなど皮膚トラブルの原因にもなります。

- \* 汗をかいたら、そのままにせず、拭いたり着替えたりしましょう

あせもや虫刺され等で皮膚を掻きむしり、傷口から細菌が入ると“とびひ”になることも…

- \* 患部だけでなく、手指の清潔にも注意しましょう

夏の紫外線にも気を付けて!

- \* 外出する時間帯を選び、日陰を活用しましょう
- \* 日よけや帽子を活用しましょう

## 《夏にかかりやすい子どもの病気》

ウイルスには様々なタイプがあり、夏に活性化し、流行する感染症があります。

ヘルパンギーナ 手足口病 咽頭結膜熱(プール熱)

- \* 予防は手洗い、うがい、タオルの共用をしないこと!

## 熱中症やこどもの救急についての情報はこちら

厚生労働省

～熱中症を防ぐために知っておきたいこと～  
熱中症予防のための情報・資料サイト



こどもの救急

～ONLINE-QQ～

～小児電話相談～  
#8000 (プッシュ回線・携帯電話から)

