子育て情報誌　令和４年６月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原　３-１９-１１
ＴＥＬ03-3918-8251
ＦＡＸ03-3918-8259　担当　星野

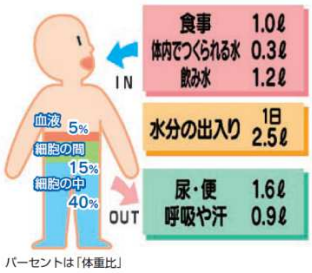
天気が変わりやすいこの季節、傘をどうするか迷いますね。「傘の花が咲く」という例えもありますが、雨の日は色とりどりの小さい花や大きい花がてくてくと歩いています。雨の日だからこそ見られる風景ですね。

梅雨入り前から熱中症予防対策を行いましょう！！

【子どもが熱中症になりやすい理由】

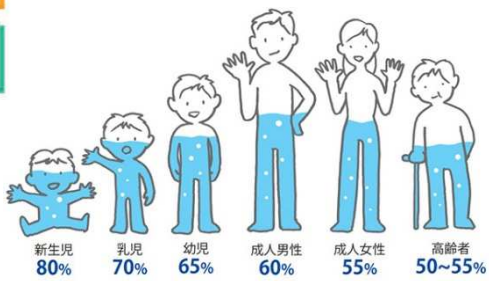
子どもは汗をかく機能が未発達のため、皮膚の血流量を増加させ、体の表面から周囲に熱を逃がすことで体温を調節しています。大人よりも体重に対して体表面積が大きいため、周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすいという体格上の特徴があります。気温が皮膚温よりも低い場合には、体表面積の大きさを活かし、体の表面から熱を逃がすことで深部体温を調節することができます。しかし、気温が皮膚温よりも高い場合や、地面からの照り返しなどの輻射熱が大きな場所（夏季の炎天下など）では、周囲の環境の影響を受けて、子どもの深部温度は大きく上昇し熱中症のリスクが高くなります。

特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われていますので、より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。



水分の摂取と排泄

体重あたりの水分量



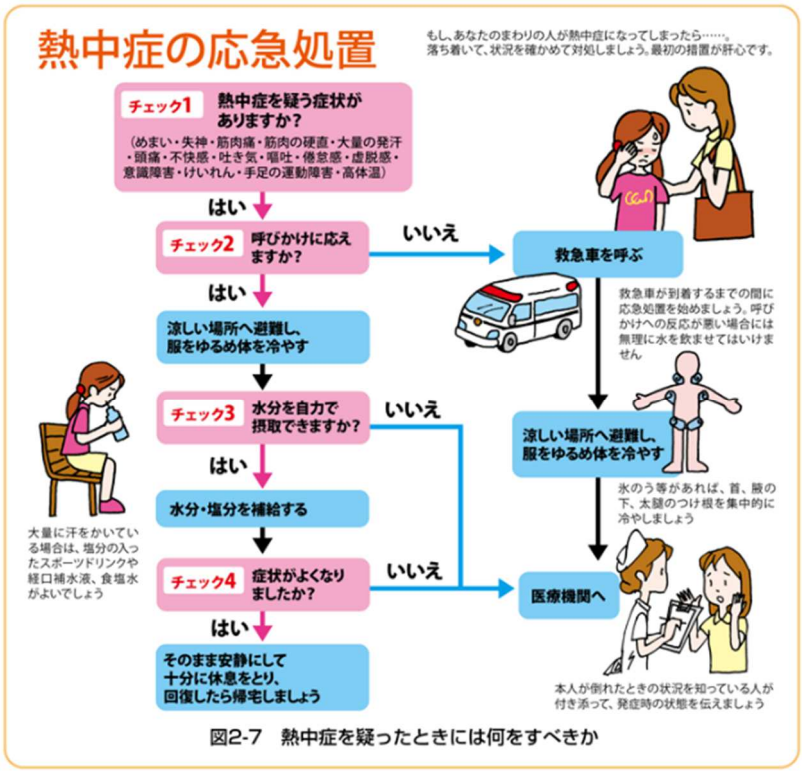


図2-7　熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

【対策】

①水分を多めに取ろう
⇒新陳代謝が活発なため、定期的な水分補給を心掛けましょう。

②熱や日ざしから守ろう
⇒熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

③地面の熱に気をつけよう
⇒大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地面からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけましょう。

④暑い環境に置き去りにしないようにしましょう
⇒乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「少しの時間だから」と放置することは危険です。特に車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

⑤室内あそびも油断しないようにしましょう
⇒日ざしのない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。エアコンや扇風機などを活用し室内測定温度28℃以下及び測定湿度70%以下になるように調整しましょう。

⑥周りの大人が気にかけよう
⇒暑さや体の不調を自分の言葉で十分に訴えることができないため、発汗や体温、顔色や泣き方など、周りの大人が気にかけましょう。

⑦外で夢中になりすぎない
⇒遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。

参考資料：環境省「熱中症環境保健マニュアル」／東京都医師会
一般財団法人日本気象協会「熱中症について学ぼう」