



わくわくひろば もあ通信



子育てお役立て情報 『熱中症』

2025年8月1日発行

本格的な夏です。気温・湿度が高い日は特に熱中症に気を付けましょう。「熱はないけど…」「外に出ていないけど…」こうしたときにも熱中症になる可能性があります。室内でもこまめに水分を摂り、楽しい夏を過ごしましょう。

●熱中症の症状としては…

- ・元気がない
- ・動きが鈍い
- ・顔が真っ赤になる
- ・体温が高い
- ・吐き気、頭痛がある
- ・水分補給が出来ない
- ・手足の運動障害がある（しびれなど）



※どれか一つでもあてはまったら要注意！

熱中症対策のポイント！

- ・風通しの良い服装にし、外出する時は帽子を忘れずに！
- ・暑い時間の外出は、なるべく控えましょう。
- ・こまめな水分補給をしましょう。



イオン飲料は、塩分の取り過ぎになることもあるので注意しましょう。



- ・夏野菜や果物でも水分補給が出来ます。（きゅうり・トマト・スイカなど）



- ・こまめな休息と十分な睡眠。

- ・室内の温度、湿度の調節に気を付ける。



温度…26～28℃ 湿度…50～60%を目安に。

●熱中症かな？と思ったら…

- ・日陰やクーラーの効いた涼しい場所に移動する。
- ・衣類をゆるめて風通しをよくする。
- ・頭を低くして寝かせる。
- ・汗を拭き、保冷剤で冷やす。（首、脇の下、太ももの付け根）
- ・水分を取らせる。多量に飲ませると吐いてしまうので、少しずつ飲ませる。（麦茶や水、経口補水液など）



こんなときは、迷わず救急車を！

- ・39℃以上の発熱がある。
- ・けいれんを起こしている
- ・呼びかけに反応しない
- ・唇や爪、皮膚が青紫色になっている。
- ・水分が摂れない、摂っても吐いてしまう。



●夏バテに気を付けて 夏を元気に過ごそう！

元気な体は、毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、夏こそしっかり食べましょう。

① **温かいものを食べましょう。**

体の中を冷やすのは、体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足がちに。野菜を使った温かいおかずを一品プラスするといいですね。なかでも、味噌汁は夏の疲れた胃腸にぴったりです。

② **甘いものの摂り過ぎに気を付けよう。**

冷たいものは、胃腸の動きを低下させることがあります。甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。



