



保健のページ



気温が高い日も増えてきましたね。熱中症に注意しながら過ごしていきましょう。

【熱中症予防のポイント】

乳幼児は体調不良をうまく伝えられないこともあり、遊びに夢中になっているうちに熱中症が進行してしまっていたということも起こりえます。

十分な水分補給と電解質補給を忘れずに行いましょう。毎日の水分摂取で経口補水液を飲む必要はありません。市販のスポーツドリンクは糖分も多いため、飲みすぎには注意しましょう。

日常の食事では味噌汁が塩分補給にお勧めです。授乳中の方は、普段通りに母乳やミルクを飲ませましょう。

●車内に子どもを置き去りにしないようにしましょう

JAF のテストによると、比較的外が過ごしやすい気候(27℃)の日でも、車内温度は 48℃まで上昇することがわかっています。エアコンを使用している場合でも、エンジン停止後 1 時間で車内温度は 50℃に達するそうです。以上のことから、たとえ数分でも車内に子どもを残すことは危険です。

子どもが車内にいたことを忘れてしまい、車内に残された子どもが熱中症で死亡してしまうという事故も発生しています。自身の荷物は後部座席の子どもの横に置き、必ず後部座席を確認しないと降りないというルールを決めるなどして、事故を防いでいきたいですね。

【水筒の持ち方に注意しましょう】

水筒を持ち歩くことも多い時期ですが、転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹にあたり、内臓損傷を起こす事故が発生しています。

子どもは転倒しやすく、反射的に手をつけないこともあります。また、体の構造上、腹部臓器の占める割合が大きく腹筋も弱いため、外から力が加わることで内臓損傷を起こしやすいのです。

対策として・・・

- 水筒はなるべくリュックサックなどに入れましょう
- 首や肩に水筒をかけた時は走らないようにしましょう
- 遊具で遊ぶときは、水筒を置いてから遊びましょう

内臓損傷は外見からは判断が付きにくいものです。水筒をかけたまま転んだ、遊具から落ちた、棒状のものが腹部にめり込んだ、など内臓損傷の可能性がある場合には、通院をしましょう。

通院までの間に、飲水・飲食を促したり、腹部をマッサージすることはしないようにしましょう。

冷や汗や脂汗をかいていたり、激しい腹痛、腹部が硬くなっている、嘔吐を繰り返す、意識状態の悪化などがみられる場合には、救急車要請も視野に入れます。

子どもは、自身に起きたことや痛む箇所をうまく伝えられないこともあります。内臓損傷は時間の経過とともに悪化していく場合もありますので、保護者の方が少しでもおかしいと思う様子がある場合には、通院した方が安心に繋がるでしょう。

看護師より

