



# 保健のページ



## 【熱中症を防ぎましょう】

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送される場合や重度になると生命に関わることもあります。

軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。もしも、熱中症が疑われる症状の人を見かけたら、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

子どもの特徴として、自分自身の体調の変化に気づきにくい、うまく伝えられないということがあります。周囲の大人が顔色や汗のかき方に注意する必要があります。園で観察しているポイントをお伝えします。

- ・めまい 顔のほてり
- ・筋肉痛 筋肉のけいれん
- ・だるさ 吐き気
- ・汗のかき方
- ・体温が高い 皮膚の異常
- ・意識がおかしい よびかけに反応しない
- ・水分補給ができない

園では定期的に水分補給ができているかどうかのチェック、WBGT(暑さ指数)計の導入などを行い、熱中症に注意しながら過ごしています。

睡眠不足や疲労、体調不良などがあると、熱中症リスクも高まります。

ご家庭でお気づきのことがありましたら、遠慮なく園までお知らせください。

## 【やけどに注意しよう】

家庭内の事故で多いものとして、やけどがあります。

多くは手指などにやけどを負って通院する程度ですが、中には顔面や頭部をやけどする例もあるほか、顔面から胸、腹まで広い範囲にやけどを負って入院した例もあります。特に乳幼児は一般的に大人より皮膚が薄いため、やけどのダメージが皮膚の奥深くまで影響して重傷化する可能性があります。

キッチンにある炊飯器、電気ケトル、グリルなどは事故の危険性が高いです。キッチンには乳児は入れないような工夫も必要かもしれません。

また、花火も「きれいだな」と火を触ってしまう事故も報告されています。正しく持つ、離れて観るなど、ご家庭でルールを守って楽しみましょう。

全身の広い範囲のやけどや、顔面のやけどの場合には、救急車を要請してください。

参考：こども家庭庁 HP/JAF HP  
看護師より

