

保健だより

子どもを熱中症から守る！！脱水症・熱中症・熱射病の予防

最近、暑くなってきましたね。この時期、幼稚園で心配なのがお子様の熱中症です。毎日こう暑いと「うちの子、ちゃんと水分補給できてるのかしら？」と保護者の皆様も心配されることでしょう。

これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる脱水症・熱中症・熱射病。
幼稚園で熱中症にならない為にご家庭でできる予防法についてお伝えします。

熱中症になる原因

急激に失われる水分・塩分が原因で熱中症となります。

夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで**脱水症**になります。脱水症を放っておくと、**熱中症**、**熱射病**へと症状が移行していきます。(水1リットルに対して塩1g～3gが理想です)

① 脱水症 → ② 熱中症 → ③ 熱射病



症状

① 脱水症

水と電解質(塩分が水に溶けると電解質になります)で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。**必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下**します。また、食欲不振、頭痛などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。脱水症が、熱中症のさまざまな症状を誘発します。まずは脱水症にならないようにすることが大切なんです。



② 熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

③ 熱射病

熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病がもっとも危険で、死亡することもまれではありません。



重症度	症状	対処法
I度	めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗	・涼しい場所へ移動・安静・水分補給・水だけでなく塩分も補給
II度	頭痛・吐き気・ 体がだるい 集中力や判断力の低下 体に力が入らない	・涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分を補給。 ・水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。 ・症状が改善されれば受診の必要なし
III度	意識障害・けいれん 運動障害	・涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ冷やす。 ・ためらうことなく救急車を要請。

熱中症の主な原因 8選

① その水分補給が間違っているかも！？

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こします。氷入りのつづめた〜い水分は飲むと気分がすっきりしますが、内臓に負担がかかり、腹痛や下痢の原因にもなります。下痢は脱水症になる事もあるので、かえって熱中症になる危険度が上がります。今現在お子様が健康で、バランスの良い食事(適度に塩分摂取)で、しっかりと栄養補給ができていれば普段の水分補給は**常温の水や麦茶でも十分**なのです。普段より多く運動する、体調が悪い、胃腸の調子が悪い、食事の栄養バランスが偏っているなどの場合は、スポーツドリンクや経口補水液で効率よく水分補給することも大切です。ただし、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているので、カロリーゼロのドリンクも含め人工甘味の味に幼児期から慣れてしまうと、普段の水分補給が水や麦茶では物足りなくなってしまうので気をつけましょう。また、緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため逆効果ですので覚えておきましょう



② すでに数日前から！？



のどが渴いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体液が減少している場合があります。**いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の水分不足が起こっています。**のどが渴く前からのこまめな水分、塩分補給が脱水症、熱中症予防には大切です。熱中症の発生は、当日の水分・塩分不足だけではなく、**数日前からの不足が原因で発生**します。常日頃から水分と塩分の補給を心がけましょう。

③ 鼻詰まりが原因で熱中症に！？

鼻づまりで就寝中に口呼吸することが多いと、外気に接する粘膜面積が増え、**体の水分の蒸発量が増える**ことがあります。また、発熱、下痢、嘔吐なども体内の水分や塩分が失われやすい状況なので、普段以上に熱中症に気をつけましょう。



④ 睡眠不足から！？



脳や体を休ませる睡眠が不足していると、**脳の働きが鈍くなり体温コントロールも難しくなってしまう**ます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十分な水分補給を。睡眠不足、体調不良等は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。

⑤ 栄養バランスが原因！？

朝食を摂ることで、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。食パン一枚のみ、ご飯にふりかけのみ。**炭水化物だけの朝食は危険**です。特に夏は朝食に気を付けましょう。



⑥ 体内のカリウムが不足かも！？



汗をかくことでカリウムも失われています。**カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状になります**。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は実は意識して摂りたい栄養素のひとつなのです。**海藻類や果物、豆類**などに多く含まれています。

⑦ 室内でも！？

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、**体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるとき**はどんな場所でも注意が必要です。



⑧ 過剰な予防が熱中症に！？



暑いから外遊びをさせない！毎日室内遊びが中心！となると**汗をかいて体温を下げようとする体本来の機能が損なわれてしまいます**。地球温暖化で近年異常気象が多くなっています。暑さに負けない体づくりは今後必須と言えるでしょう。いつもエアコンの快適さに身を委ね、運動も全くしない、という生活環境では自律神経にも狂いが生じ、めったに**使われない汗腺も機能不全を起こしてしまいます**。比較的気温の低い早朝や夕方には 戸外で体を動かして程よく汗をかき、普段から暑さに慣れておくことも大切な予防法の1つなのです。

脱水症・熱中症かな？と感じたら

外出先などで体調に異常を感じたら、風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内で休憩をしましょう。

衣服を脱いだりして体からの熱の放散を助けます。皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機などでおおぎ、体を冷やすのも方法の一つです。いかに早く体温を下げることができるかが悪化させないポイントです。

水分補給は効率よく吸収させるために**常温の経口補水液が一番**。
手元に無い場合はコンビニなどで手軽に手に入るスポーツドリンクなどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

熱中症の予防方法 11

- ① 体調が悪い時や睡眠不足は無理をせずに休むこと
- ② 熱中症は普段からの予防が大切
- ③ 朝食はバランスよくしっかり食べる
- ④ その日の状況に合わせて空調管理をする(風がない・湿度気温が高い・日差しが強い・急激な気温上昇)
- ⑤ 塩分・カリウムを意識して摂取するようにする(海藻類・果物・豆類)
- ⑥ 定期的に涼しい場所で休み体温を下げる
- ⑦ 一度に水分補給をせずに、常温の水分をこまめに補給する
- ⑧ のどが渇く前に水分補給する
- ⑨ 熱中症は数日前からの水分不足が原因で発生する
- ⑩ 普段より大量に汗を掻く場合は塩分も合わせて補給する
- ⑪ 普段から汗をかく運動をして暑さに慣れておくこと

熱中症予防のチェックリスト

※登園する前にチェックしましょう

1つでも当てはまると環境によっては熱中症になる可能性があります

	風邪気味、体調不良である(鼻づまり・頭痛・腹痛・咳)
	何時もより疲れている様子である
	前日又は前々日に激しい運動や大量の汗をかくような遊びをした
	熟睡できていない、睡眠時間がいつもより短かった

	朝の尿の色が異常（濃い黄色の場合は要注意）
	朝起きてから水分補給を1度もしていない
	最近バランス良く食事ができていない 塩分やカリウムなどを摂取できていない
	暑さに慣れていない

幼稚園の対応

① マスクの着脱

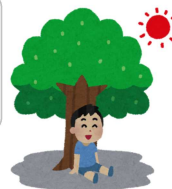
外遊び及び体育指導、年長児に関してはマーチング練習の場合に限りマスクを外して対応します。**咳をしている、鼻水がでるなどの体調不良の場合は予め担任までお知らせ下さい。**



② 自由遊び(園庭)

水分補給の時間を定期的にもうけ、全園児が必ず水分補給をするようにしています。水分補給と同時に涼しい場所で体温をリセットできるように休憩の時間をとります。

園庭のミストシャワーで定期的に水を放出し、体温の上昇をおさえます



③ 保育中では

活動の合間など、節目では必ず水分補給をするようにしています。水道水や水筒での水分補給をこまめに取り入れています。

④ 空調管理

湿度の高い日、気温の高い日、日差しが強い日、急激な気温上昇の時、風がない日等、エアコンをかけて適温に過ごせるようにします。また、感染拡大防止策として空気清浄器の運転だけでなく定期的に換気を行います。



園からのお願い

- ・園ではクーラージャグで冷水を用意し、水筒の中身がなくなった場合には補充をするようにしています。水分の摂取量には個人差がありますので、水筒はお子様の摂取量に合った大きさの物を持たせるようにご協力をお願いします。
- ・脱水症気味、朝食を食べていない、食欲がない、睡眠不足、下痢をしている等、熱中症になる要因がある場合には登園を控えて自宅で休息するようにお願いします。

※今年も園児、保護者、職員も熱中症0人で、健康に夏を乗り切りましょう！！