

こどもの熱中症対策と水分補給について

こどもは熱中症になりやすい！？

①大人に比べて暑さに弱い

こどもは汗っかきと言われていますが、実は乳幼児期は体温調節が未熟なため、うまく汗をかくことができません。

そのためからだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また乳幼児期はからだの約70～80%が水分です。

全身に占めるからだの水分の割合が大人より多く、体重に比べて体表面積が広い分、外の気温の影響を受けやすくなっています。

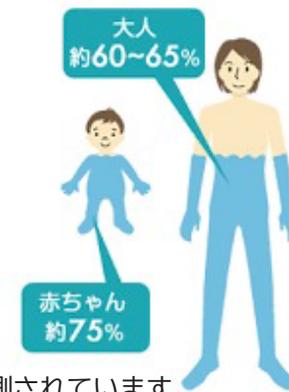
②地面から熱を受けやすい

乳幼児は身長も低いいため、温められた地面からの照り返しによって、大人より高い気温の中で過ごしています。通常気温は150cmの高さで推測されています。

気温が32℃の場合、こどもの高さではさらに気温は上がり35℃にもなっていると言われています。

③自分では気づかない

こどもは遊びに夢中になっていると、気づかないうちに熱中症になっていることがあります。また自分からのどの渴きやからだの異変を訴えることが難しいため、周りの大人が気にかけてあげることが必要になります。



熱中症予防のポイント6

①こまめに水分補給をする

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに脱水が始まっています。のどが渴くまえに少しずつ水分補給をしましょう。

②熱や日差しからからだを守る

ゆったりとした通気性の良い涼しい服を着せるようにし、頭だけでなく後頭部や首も日差しから守れるようなつばの広い帽子をかぶりましょう。

③暑さに負けないからだを作る

3食しっかり食事をとり、睡眠時間を充分にとり、生活リズムを整えるように心がけましょう。

④暑さを避ける

日差しが強い時間帯の外遊びは30分程度で切り上げましょう。またベビーカーはアスファルトからの照り返しで熱がこもるため、長時間の移動の使用は避けましょう。

⑤こどもを一人にしない

こどもは一人で移動することが出来ません。短時間でも一人で放置することはやめましょう。

⑥こどもの様子を気にかける

汗のかきかた、顔色などこどもの様子を気にかかけましょう。



何をどのくらい飲ませたらいいの！？

日常生活での水分補給としては、水か麦茶が最適です。

食事に含まれる水分以外に飲み物で約1000～1500mlを補給する必要があります。多く感じるかもしれませんが、1度に飲ませるのではなく、コップ1杯程度の水分をこまめにあげるようにしましょう。

