

# 熱中症 予防

巡回訪問つうしん1号  
令和2年6月発行

## ※こんな状況で熱中症に※

◇梅雨の合間で突然気温が上昇した日や湿度が高く蒸し暑い日は、登園途中に脱水が原因となる熱失神を起こす可能性があります。子どもは体内の水分量が大人より少ないため起きた時には水分が必要です。

### 予防は『早寝早起き 朝ごはん』そして「こまめな水分補給」

朝ご飯を食べて栄養、塩分、ビタミン、ミネラルを摂取するようにしましょう。

◇大人の高さ(150 cm)で32℃の時、幼児の高さでは35℃を超えています。  
大人が暑いと感じる時は、幼児は更に高温の環境にいます。

◇気温の高くなる13時～15時は要注意。  
室内の空気を換気させながらエアコンを上手に使いましょう。



### 《応急処置》

- ・涼しい場所で安静にし、冷たい水や塩分を補給します。意識があっても必ず誰かが側について見守りましょう。
- ・濡れタオルを体に当ててあおぎ、太い血管のある脇の下や首すじ、太ももの付け根を水で冷やしましょう。応急処置をしても改善されず、普段と様子が違う時や水を自力で飲めない時は、**迷わず救急車対応を!**  
※緊急時に備えて、経口補水液も有効です。



## 要注意

### 乳児のマスク使用について



- ・乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる。
- ・マスクそのものや嘔吐物による窒息のリスクが高まる。
- ・顔色や口唇色、表情の変化など、体調異常への気づきが遅れる。

など乳児に対する影響が心配されます。 (日本小児科医会より)

＜暑さ指数 (WBGT) とは＞人体と外気とのやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射 (ふくしゃ) など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されるが、その値は気温とは異なる。暑さ指数計で測定。 ※輻射 (ふくしゃ) …照り返し



### 暑さを和らげる (暑さ指数を下げる) ための各園の工夫

室内…子どもの衣服の調節、エアコン・扇風機の活用、換気、すだれ  
 室外…帽子、打ち水、ミストシャワー  
 遮光ネット・グリーンカーテン等で日陰を作る。  
 風の通り道を考慮し、体感温度を低下させる。



※横浜市の保育・教育施設等における「暑さ対策」ガイドラインを活動の参考にして下さい。

### 各園の水分補給の取り組み例

～「水を飲みましょう」と声はかけたけれど～

- ・水分タイムの時間を決めて習慣化、“うっかり飲み忘れ”がなくなった。
- ・コップに入れた水を飲みきっているかを確認する。
- ・持参の水筒は、コップに水を移して飲んだ量を確認している。
- ・普段は水を飲みたがらない子も、家から持参した水筒が嬉しくて積極的に飲んでいる。
- ・水筒の水は午前中で廃棄、午後は園で水分を入れている。

ちゃんと飲んだかな?



### 自分自身の熱中症にも気を付けて!



今年の夏は、例年以上に子どもたちが暑さに慣れていないため、注意が必要です。保育中はお子さんの熱中症が心配ですが、職員の皆さんも水分補給を忘れないようにしましょう。



こども青少年局 保育・教育運営課  
連絡先 045-671-3564