



おやこ通信

第13号



暑い夏がやってきました。大人はヘトヘトですが、子どもたちは暑さなど感じていないかのように元気いっぱいです。でも、だからこそ大人が気をつけていなければいけないことも、たくさんありますよ。

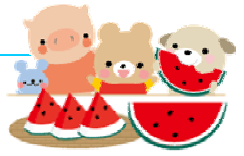
<熱中症にご用心>

原因

- ・炎天下での長時間の運動
- ・厚着のさせ過ぎ
- ・暑い場所での長時間放置

症状

- ・水分や電解質が失われることによる脱水症状
- ・熱がたまってしまうことによる体温上昇
- ・けいれんや意識消失をおこし、死に至ることも・・・



*特に乳幼児は、新陳代謝が盛んなため熱が出やすく、熱は下がりにくいので要注意です。

対策

- ・すぐに涼しい場所に移動させ、安静にさせましょう。
- ・意識がはっきりしていれば塩分を含んだ水分を摂らせましょう。
- ・体温が高かったり様子がおかしい場合には、すぐに医療機関に連れて行きましょう。

*でも、一番大切なことは熱中症にならないように予防を心掛けることです。

予防

- ・乳幼児に厚着をさせすぎないようにしましょう。
- ・炎天下で遊んだりスポーツしたりする場合には、帽子をかぶらせましょう。
- ・時々涼しい場所で休憩させ、十分に、水分を摂らせましょう（運動の前にも摂っておきましょう）。
- ・窓を閉め切った車の中の温度はすぐに高くなりますので、短い時間であっても絶対に子どもを車の中に残したりしないで下さい！



<水の事故に気をつけて>

水遊びの時は次のことに注意しましょう。浅い場所でも思わぬ事故がありますよ。

- ・“遊泳禁止”のところでは泳がない
- ・準備運動をしっかりしよう
いきなり水に入ると心臓がびっくりしたり、足がつってしまったりすることがあります。
- ・飛び込みには注意しよう
深さがたりず頭をぶついたり、泳いでいるお友達にけがをさせてしまったりすることもありますよ。
- ・プールの排水口には絶対に近づかない
手や足がすいつくのが、おもしろくて近づく子も多いようです。でも、もし排水口にすいこまれたら、浮き上がってくることはできません。排水口のこわさを事前に教えておきましょう。
- ・体調に気をつけよう
とくに睡眠不足のまま泳ぐと、体調がかわりやすくなるので、気をつけましょう。



楽しい夏の思い出をたくさんつくろう

小児科 7月