



保健だより

知っておきたい 子どもの熱中症

見逃さないで！ 熱中症の危険信号

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生します。特に乳幼児は体温調整機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。

保護者が子どもの様子をよく観察し、水分補給や対策をしましょう。



熱中症が起こりやすい条件

- 日差しが強い日
- 高温多湿
- 急に気温が上がった日
- 下痢などの体調不良の日 など

乳幼児の熱中症

- 地面の照り返しの暑さでさらに高温の環境に
- 体温調整機能が未熟で暑さに弱い
- 暑さに気づかず脱水症状が起こるリスクがある
- 大人より脱水症状の悪化が早い

○熱中症を疑う症状と重症度

重症度 Ⅰ

- ふらふらする
- 元気がなくなり、ぼんやりする
- 止まらない大量の汗

直ちに応急処置を。
症状が治まらない場合は、
すぐに医療機関へ

重症度 Ⅱ

- ぐったりして泣き声に力がない
- 吐き気、嘔吐
- 身体を触ると熱い
- 顔色が悪い
- おしっこがでない

応急処置をして
すぐに医療機関へ

重症度 Ⅲ

- 反応がおかしい
- 全身のけいれん
- 皮膚が真っ赤で高い体温
- 汗を全くかかない

至急119で
救急車の要請を！

予防のためのチェックポイント

① 子どもの様子をよく観察する

- エアコンなどを活用し、気温や湿度を調整する
- 唇の渇きやおしっこの量が減っていないか、ひどく汗をかいていないか確認する

② 食事や水分を十分にとる

- 外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給をする
- 汗をかいたときは、塩分も一緒に補給する
- 栄養バランスの良い食事をする



③ 車内に子どもを置き去りにしない

- エアコンを使用していても、絶対に車内に一人にしない

④ 規則正しい生活習慣による体調管理を行う

- 質の良い睡眠を十分にとる
- 普段から運動や入浴で発汗の習慣をつける

⑤ 生活の中で対策をとる

- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れての外出は、11～15時ごろをさける



⑥ 服装選びにも工夫を

- 首筋が広く、着脱しやすいデザインで、風通しがよく、吸湿性・通気性のよいものにする
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策をする

7月28日は日本肝炎デー ～肝炎ウイルス検査を受けましょう～

肝がんの原因の約8割は肝炎ウイルスによるものといわれています。肝炎ウイルスに感染し、放置すると慢性肝炎や肝硬変、肝がんに進む恐れがあります。

日高町では集団健診で肝炎ウイルス検査を実施しています。

感染しているかどうかは肝炎ウイルス検査をしないとわからないので、今までに一度も検査を受けたことがない方はこの機会に受診し、感染の有無を確かめておきましょう。

対象者：今年度40歳を迎える方

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

検査方法：血液検査(B型肝炎、C型肝炎の感染の有無を調べます)

検査費用：無料

【お問い合わせ】子育て福祉健康課(☎ 63・3801)