

全国的に異常気象による記録的な猛暑が続いています。

これから帰省や行楽でお子さんを連れて外出する予定の方も多いかと思えます。

再三報道等で伝えられていますが、子どもは熱中症になりやすく、言葉でうまく伝えられないこともありますので、周りの大人が見守り、気をつけてあげることが必要ですね。

身近な予防策としては、朝食をきちんと取ること。みそ汁やスープ、野菜や果物を意識して食べさせ、水分・塩分・ミネラルをバランスよく補給する。塩昆布や梅干、キウイ、塩をかけたスイカもオススメです。活動の前には、コップ一杯程度の水分をとり、活動中は 15～20 分おきに水分を補う。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、水分を補給しながら水でぬらしたタオルで首のまわりを覆い、風を送って体を冷やすといいそうです。（「読売新聞」平成 30 年 7 月 22 日付参考）

それでも、熱中症かな？と思う症状（めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・だるい・虚脱感・失神・返事がおかしい・けいれん・高体温・まっすぐ歩けない・走れないなどの手足の運動障害）があれば、応急処置が必要だそうです。また対応するポイントとしては、以下のような内容があげられます。

①呼びかけに答えられるか？

×いいえ→すぐに救急車を呼ぶ（到着を待つ間も応急処置をする）

○はい→涼しい場所（クーラーの効いた室内や車内）へ移動し、服をゆるめ体を冷やす。

氷のうや冷たいペットボトルなどで首・わき・足の付け根の太い血管のあたりを冷やすのが効果的で、おでこはあまり効果がない。

②水分を自力でとれるか？

×いいえ→ 医療機関受診。誤えん（誤って気管に入ってしまう）防止のため無理に飲ませない。

○はい→水分と塩分を補給。イオン飲料など。

③症状が改善したか？

×いいえ→医療機関を受診。

○はい→安静にして、十分に休息をとり、回復したら帰宅。（念のために医療機関を受診することも）

環境省「熱中症予防情報サイト」（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）には、熱中症の危険度を示す「暑さ指数」が公表されています。同じ気温でも、湿度や建物、道路からの輻射熱等により大きく異なるそうです。暑さ指数が 31 度を越えると「運動は中止すべき」とされて

います。子どもは、身長が低く、地面の熱や照り返しの影響を受けやすく、大人よりも1～3度も高くなるそうです。

楽しい思い出になるための、参考にさせていただければと思います。【Y】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^\_^))

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」  
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

#### 【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」  
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

#### 【紹介からの登録手順】

アドレス [kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp) をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^\_^)/

\*\*\*\*\*

#### 【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索