

## 今回のテーマは『熱中症から子どもを守る！』編

暑い夏がやってきました。そこで心配になるのが熱中症。熱中症は、高温多湿な環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、手足のしびれなどさまざまな症状をきたし、命に関わることもあります。気温が高い日はもちろん、湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていないときも注意が必要です。

子どもは大人よりも熱中症になりやすいため、特に気をつけなければいけません。



### なぜ子どもは熱中症になりやすいの？

- 体温調節能力が十分に発達していないため。
- 高温時や炎天下では、深部体温が大人より上がりやすいため。
- 晴天時は、地面に近いほど気温が高く、大人より高温の環境にいるため。

例) 通常気温は150cmの高さで測ります。

気温が32℃のとき、子どもの顔の高さ(50cm)では35℃を超えています。

### では、熱中症予防のために何ができるでしょう。

基本的なことですが、1日3食しっかり食べること、睡眠を十分にとることが大切です。食事からも水分や塩分は取っていますし、睡眠は体力を回復させてくれます。また、日頃から適度に外遊びや体を動かす遊びをして、暑さに慣れ汗をかきやすい体づくりをすることも無理のない範囲で心掛けたいですね。

熱中症警戒アラート、暑さ指数(WBGT)情報を、環境省のLINE公式アカウントで確認できます。



※暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標です。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想されるときに都道府県ごとに発表されます。

### 熱中症警戒アラート発表時や暑さ指数(WBGT)が高いときは

- のどが渇く前に、こまめに水分補給する。汗をかいたときは塩分も補給する。
- 外出を控え、暑さを避ける。
- 外出時は、帽子を着用する。日陰や屋内でこまめな休憩をとる。
- 室内では、昼夜を問わず、エアコンや扇風機で室温を調節する。
- 通気性の良い、涼しい衣服を着用する。
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

## 子育てコーディネーター 夏の過ごし方ポイント

### ★水分補給

水分補給は、一気に大量に飲むよりも、少量をこまめに飲むことを心掛けましょう。水分補給としては水やお茶がいいですね。ジュースやスポーツドリンクは、糖分が多いため、虫歯の原因になったり、食事に影響したりします。熱中症予防のための水分補給としては控えたいところです。



中には水やお茶をあまり飲んでくれないお子さんもいるでしょう。まずは、お子さんのお気に入りのコップや水筒を用意してみましょう。いつもと同じお気に入りもあるでしょうし、いつもと違う特別感が嬉しいかもしれません。コップや水筒にこだわらなくてもOKです。おままごとのコップやゼリーなどのカップも洗えば使えます。空になったジュースのペットボトルに水を入れてみてもいいかもしれませんし、水やお茶に小さな氷を1つ入れるだけでも特別感があるかもしれません。重要なのは、飲んでみたくなる気分です。「かんぱーい」「ゴクゴク」「おいしい〜」は、おままごとの定番の遊び方。親子で一緒に「かんぱーい」を本物の水やお茶でやってみるのも、楽しそうに飲んでみたい気分になりそうではないですか？

楽しい気分で、水やお茶への抵抗感を減らし、少しずつ味に慣れてもらいたいですね。

### ★おうち遊び(水遊び)

暑さを避けるため外出を控えお家で過ごすとき、水遊びができるとこどもは喜びでしょうね。ビニールプールや、浴槽や1~2歳のお子さんなら赤ちゃんのときに使っていたベビーバスでも水遊びができますよ。水遊びでもゼリーなどのカップは役立ちますね。水をすくって流して、そのくり返しだけでも楽しめます。ペットボトルは小さな穴を開けるとシャワーになります。穴の数や大きさを変えることでお好みのシャワーが作れますよ。切り口にビニールテープを貼っておくと安全かつ丈夫になります。食品のプラスチックトレーに油性ペンでお絵描きしてかわいいお魚を作ってプカプカ浮かべたり、お子さんと一緒に水遊びのおもちゃを作ることから楽しむのもいいですね。

とはいえ、これができるのは時間や気持ちに余裕があるときです。毎日できるものではありません。楽しんでくれるだろうと期待してやってみたのに結局イライラ疲れて終わるというのも子育てあるあるでしょう。がんばった自分にはささやかでもごほうびをあげましょうね。



※こどもはわずか数センチの深さの水でも溺れます。  
水遊び中は目を離さないように注意しましょう。

### ★熱中症のサイン

こどもは、のどが渴いた、体がだるいなど自分の体の状態を的確に表現することができません。また、遊びに夢中で体の異変に気づかないこともあります。周りの大人が気にかけて、顔色、汗のかき方、機嫌、体温などを見る必要があります。いつもと違って元気がない、「疲れた」と言うのも熱中症のサインかもしれません。

### ★車内での事故防止

車の中にこどもだけを絶対に放置しないでください。寝ているから、少しの間だからという気持ちもわかりますが、親として後悔はしたくありません。

日頃から熱中症予防を意識して、こどもも大人も元気に楽しく夏を過ごしたいですね。

