

～知っておこう 熱中症対策～

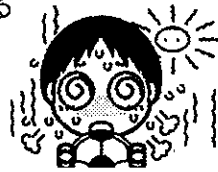
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に暑くなった日にもよく起こります。今夏もコロナ禍での熱中症対策になりますが、熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

《熱中症予防のポイント》

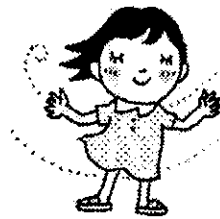
○帽子をかぶり、
直射日光を避ける



○暑い日は決して無理しない
○車内や室内では適切なエア
コンの使用を心がける



○熱のこもりにくい服装を選ぶ



○こまめに水分補給し、
休憩をとる



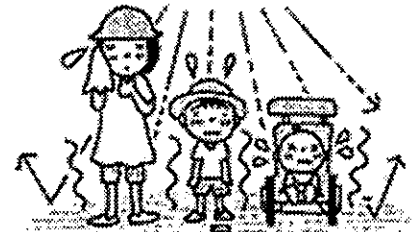
○日頃から適度に外遊び
をして暑さに慣れる



○小さな子はおしっこの
回数や量に気を配る

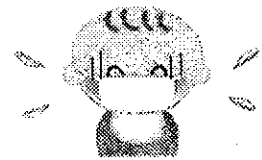


○ベビーカーを長時間
日なたに置かない



吸水性、速乾性がよく（綿・麻・
ポリエステルなど）熱を吸収し
にくい色（白や淡い色）

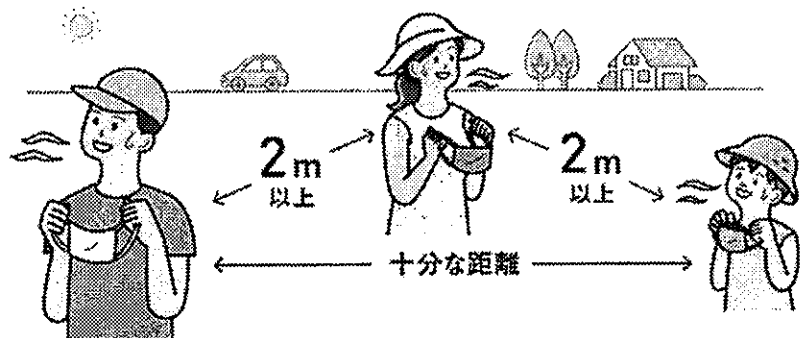
2歳未満の子どものマスクの着用は、息苦しさや体調不良を感じた時に自分で外すことが難しいことから、窒息や熱中症のリスクが高まるため奨められていません。



2歳以上で無理なくマスクを着けられると判断できるお子さんでも、マスクは大人の目が届く場面で着用し、息苦しさなど体調変化がないか十分な注意が必要です。眠った時にはマスクをはずしましょう。【WHO（世界保健機構）は5歳以下のマスクの着用は必ずしも必要ないとしています】

新型コロナウイルス感染症対策に関する保育所等に関するQ&A 第15報（厚生労働省）参考

屋外で人と2m以上（十分な距離）
離れている時は、マスクをはずして
熱中症を防ぎましょう。



熱中症の症状と応急処置

「熱中症環境保健マニュアル」(環境省) 参考

重症度Ⅰ度 (軽症)

- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある (痛い)



涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分 (スポーツドリンクや経口補水液) を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ。

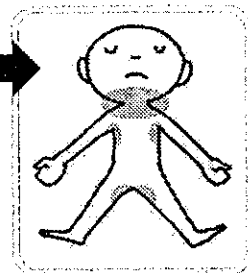
★大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液などを飲むのがよいでしょう。

重症度Ⅱ度 (中等症)

- 吐き気がする・吐く
- 頭がガンガンする (頭痛)
- 体がだるい (倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



★冷やすと効果的な部位：
首・わきの下・足のつけ根



医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。

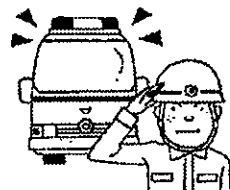
重症度Ⅲ度 (重症)

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 体がひきつける (けいれん)
- まっすぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



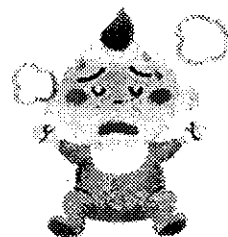
救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に体を冷やしましょう。



自分で症状を伝えられない小さなお子さんは、こんな症状に注意しましょう

- ◆いつものような元気がなく、ぼんやりしている
- ◆顔が赤く、ひどく汗をかいている
- ◆おしっこの量・回数が少ない
- ◆くちびるが乾いている
- ◆吐いた、吐気、頭痛がある など



《暑さ指数 (WBGT) : 熱中症予防のための指標》

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、^{ふくしや}輻射 (放射)、風の要素を入れた指数で運動時や労働の熱中症予防に用いられています。

環境省では熱中症を未然に防止するための情報提供を行っていますので、参考にされるのもよいでしょう。



スマートフォン用QRコード
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

環境省 熱中症