

子どもの熱中症と水分補給

暑い夏がやってきました。気をつけたいのは熱中症。

熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいることで、体温を調節する機能がうまく動かなくなり体温が急上昇する病気です。

特に乳幼児はベビーカーに乗っていたり、身長が低く、地面からの照り返しをじかに受けることも多いため、気温の影響を受けやすく、体温が急上昇します。また自分の体調の変化に気づきにくいので重症化すると命の危険もある病気です。

元気がない、顔が赤くほてっている、たくさん汗をかくなど、大人がこまめに様子を見て必要な対策や予防をしましょう。

●水分補給

本人がのどの渇きを訴えた時はすでに多くの水分が失われている可能性があります。幼児はのどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給が大切です。1回にたくさんあげるのではなく、2、30分くらいの間隔を目安にコップ1杯分くらい（約100cc～150cc）の水または麦茶等飲ませましょう。乳児の場合はさらに近い間隔で少量ずつ与えることが大切です。

外出時は水筒などを持ち歩き、いつでもどこでも補給できるようにして暑い夏を乗り切りましょう。

●問い合わせ先 京町保育所

▽☎(922)0754

