



防ぎましょう！！熱中症



子どもは汗をかく能力が未発達のため、体の表面から周囲に熱を逃がすことで体温を調節しています。周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすいという体格上の特徴があります。

気温が皮膚温よりも高い場合や、地面からの照り返し(夏季の炎天下)では、周囲の環境の影響を受けて、熱しやすい子どもの深部体温は大人よりも大きく上昇し、熱中症のリスクが高くなります。

特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、より一層の**熱中症予防・対策**をおこなう必要があります。

暑さ対策

- ・エアコンや扇風機を使い室温に気を付けましょう
- ・外出時は日よけ対策をしましょう
- ・無理をせずに休憩しましょう



脱水対策

- ・喉が渴いていなくても、水と電解質をこまめにとりましょう
- ・バランスの良い食事をしましょう
- ・日頃から体を動かして体力づくりをしましょう

—熱中症対策として子どもも食塩を取るべきですか？

一般的には、ごはんやみそ汁など普通の食事をしていれば最低限の食塩は取れていると考えていいでしょう。乳児なら母乳やミルクで十分です。離乳食が始まった幼児でも野菜スープなど通常の離乳食で大丈夫です。激しい運動や炎天下での活動には経口補水液などが有効です。

ポイント

熱中症対策には水分摂取はとても重要ですが、水分だけでも与えても体液のバランスが崩れてしまうので注意してください。塩分と水分を同時にとることが大切です。経口補水液をお勧めします



休診のお知らせ

お盆休み

8月15日(月)16日(火)

臨時休診

25日(木)14:00~15:30

26日(金)27日(土)