

# ほけんニュース

## 熱中症対策 屋外と屋内の過ごし方

暑い日が続いています。この時期は、旅行などで、外出する機会も多くなるかと思えます。熱中症に気をつけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 熱中症：屋外での注意点



熱中症は、気温や温度が高い時に汗がかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる病気です。重症になると生命の危険にさらされることがあります。特に子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。しっかりと予防対策を行いましょう。

#### ■水分補給

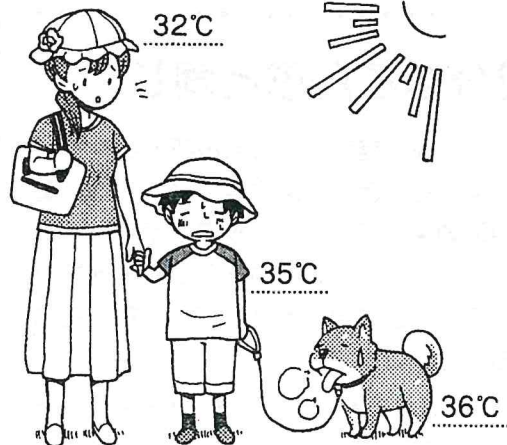
こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

#### ■服装

ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを活用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しいところで外して、汗の蒸発を促します。

### 地面に近いほど暑い環境になる

気温が高い日の屋外では身長の高い幼児はおとなよりも暑い環境にいます。それは晴天の時は地面に近いほど気温が高くなるからです。気温は、通常150cmの高さで測ります。東京都心で気温32.3℃の時には、地面から50cmの高さでは35℃を超え、地面から5cmでは36℃以上になるそうです。そのため幼児と外出する時は、涼しい場所で休憩する、日陰を選んで歩くなどの配慮が必要です。



### 熱中症：屋内での注意点



#### ■エアコンなど

室内では、涼しく過ごす工夫をしましょう。温度や湿度計を置いてチェックし、エアコンや扇風機などを上手に活用します。

#### ■水分補給

屋内ですごしている時にも水分補給を忘れずに行います。子どもは、遊びに夢中になっていると、水分をとるのを忘れてしまう場合があるので、気をつけましょう。





### 車内に絶対に子どもを残さない!!

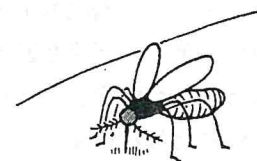
毎年、車内で子どもが熱中症になって命を落とす事故が報道されています。よく寝ているから、すぐ戻ってくるからといって、子どもを車に残したままで、車から絶対に離れないでください。

### 虫による皮膚トラブルに要注意!

#### 蚊・ハチ・アブ・ドクガ

蚊にさされた場合は、刺された部位を水道水でよく洗い流します。その後、ぬらしたタオルなどで冷やして、市販の虫さされの薬をぬります。

ハチ・アブ・ドクガの場合は、毒毛や毒針を毛ぬきや粘着テープなどでぬき取ります。その後、水道水で洗い流します。そして、ぬらしたタオルなどで冷やしながら病院へ行きます。



#### やけど虫(アオバアリガタハネカクシ)

体長6~7mmで、頭が黒くアリののような形をしています。水田、畑、湖沼の周辺や川岸に生息しています。夏の夜間、明かりを求めて屋内に侵入することもあります。素手で触らないようにします。体液がつくと、かゆみと皮膚がやけどをしたように赤くなり、水ぶくれになります。目に入ると激しく痛みます。皮膚症状や目の痛みがある時は、病院を受診します。

