

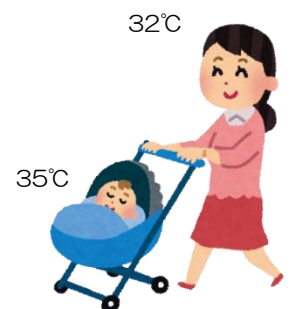
子どもの熱中症対策

子どもは汗っかきだと思われることも多いですが、汗をかくことで体温を調節する能力はまだ十分に発達していません。

その分皮膚表面の血流を増やし、皮膚から熱を放散して体温を下げることで補っています。しかし、環境の温度が皮膚温より高い時や夏季の炎天下などでは汗をかくことが唯一の熱を逃がす手段となるため、子どもの体温は大人よりも上がりやすく熱中症のリスクが高まります。

★地面に近いほど暑い

晴天時は地面に近いほど気温が高くなります。地面から 150 cm の高さで気温が 32℃ だった時、子どもの顔の高さである 50 cm の位置では 35℃ を超えていることがあります。ベビーカーの場合も座面の高いものでちょうど 50 cm くらいの位置になります。熱がこもるためさらに高温になることもあります。



★子どもの様子をよく観察する

小さい子どもはまだ自分で暑さを訴えることができません。顔色、汗のかき方をよく観察しましょう。顔が真っ赤になっている、ひどく汗をかいている時は深部体温が上がっている恐れがあります。涼しい場所へ移動して休ませましょう。

★十分な水分摂取

定期的に水分をとらせましょう。子どもに必要な 1 日の水分量は体重 1 kg 当たり乳児で 120~150ml 幼児で 100ml 程度です。水分を多く含む食事から摂取してもいいですね。成長とともに自分でも喉の渇きにに応じて適切に水が飲めるように促しましょう。

★熱や日差しをやわらげる

熱のこもらない素材や薄い色の洋服を選んだり、帽子をかぶらせましょう。濡れた下着が皮膚に張りつくと熱を逃がす妨げになるので、速乾性の肌着もおすすめです。水に濡らして使うネッククーラーを使ったり、抱っこひものポケットに小さい保冷剤を入れてもいいですね。室内で過ごす場合、室温は 28℃ を目安にしましょう。エアコンの設定温度と室温は必ずしも一致していないので注意が必要です。室温と外気温との差が大きくなることも出入りの際に体の負担になりますので、5℃ 以内を目安にしましょう。