



知っておこう！ 子どもの「熱中症対策(水分補給)」と「応急処置」

今年はずっと梅雨明けし、6月下旬から猛暑日が続く、異例の酷暑の始まりでした☀️🌧️

直射日光を避けたり、暑い時には扇風機やエアコンで温度調節をしたりするなど、熱中症になりにくい環境づくりは各ご家庭でも実施されていると思いますが、今回は子どもの水分補給と、熱中症の症状が出た時の対応方法についてお伝えします！

- 子どもは自分の身体の状態をうまく伝えられないため、子どもの休憩や水分補給は、大人から声掛けを！特に活動中は20~30分おきに水・麦茶などの水分補給を促しましょう！
- 多量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給する。
→ ただし、糖分が多く含まれるので、飲み過ぎには注意！
- 授乳中の乳児は普通の母乳・ミルクでも構わないが、汗を多くかいた場合は水や乳児用麦茶を飲ませても良い。
- 乳幼児イオン飲料は、下痢・嘔吐の時に使い、元気な時は飲ませ過ぎに注意！
- OS-1などの経口補水液は、熱中症(脱水)の治療に有効だが、予防目的で連日摂取する必要はない。(日常的に飲むには塩分が多く含まれているため)

早めに気付こう!!!

乳幼児の熱中症の早期発見ポイント

- ☑ 身体が熱い (頬が赤く、触ると熱い)
- ☑ 元気がない・ぐったりしている
- ☑ 唇、舌、口の中が乾燥している
- ☑ 吐き気・嘔吐
- ☑ 不機嫌・泣き止まない



乳幼児は、自分の身体の状態をうまく伝えられないため、よく様子を見てあげましょう。また、遊びに熱中している時や眠っている時(たくさん寝汗をかきやすい)などは、熱中症の症状が出ていないか観察しましょう！

昭和ナースリー7月感染症報告

- 溶連菌感染症 3名
(うさぎ組1名・くま組2名)
- RSウイルス 13名
(ひよこ組5名・うさぎ組7名・くま組1名)
- 新型コロナウイルス感染症 6名

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

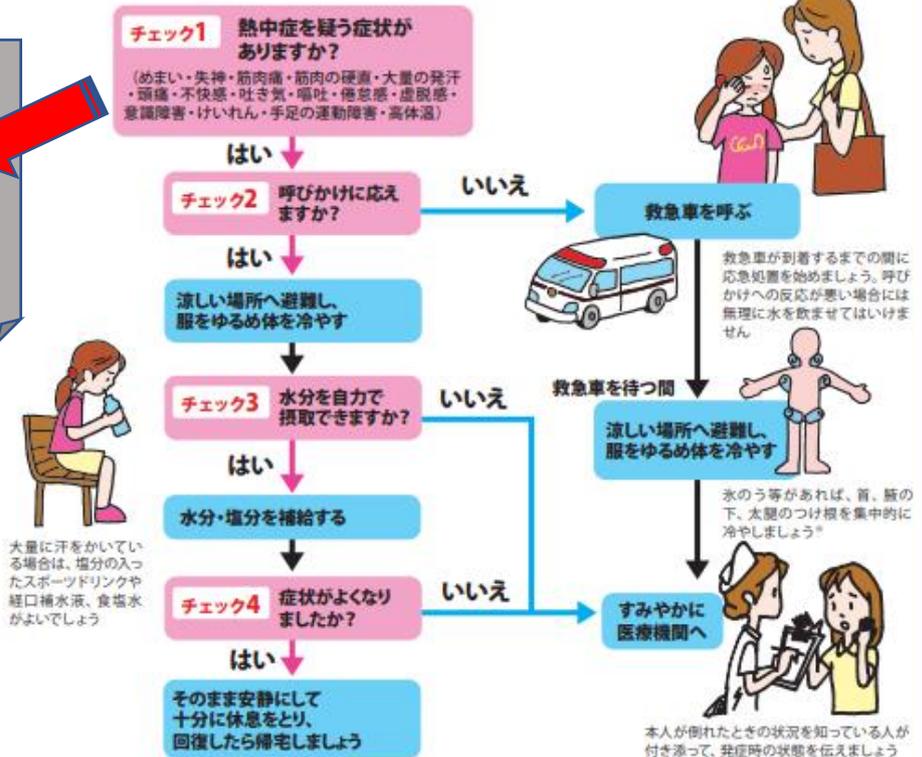


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

参照：熱中症環境保健マニュアル2022

職員向けに一次救命措置(BLS)の研修を行いました🚑



『万が一のとき、救急隊が到着するまで平均およそ9分*。』

9分間で、私たちが最大限出来ることを。』

※総務省消防庁資料参照

ナースリーの先生たちと一緒に、乳幼児の心肺蘇生法を含めた一次救命処置を確認しました。意識・呼吸が無い場合、ただちに胸部圧迫を開始することで、命を救うだけでなく、その後の後遺症や障害の程度を軽くすることができます。冷静に対応できるよう、職員一同、常に知識・技術の研鑽に努めてまいります。