



## 知っておこう！ 子どもの『熱中症対策(水分補給)』と『応急処置』

- 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、イオン飲料などで塩分も一緒に補給！ → 糖分が多いので、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！
- 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)

[熱中症環境保健マニュアル2022]

早めに気付こう!!

## 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、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

### 乳幼児の熱中症の早期発見ポイント

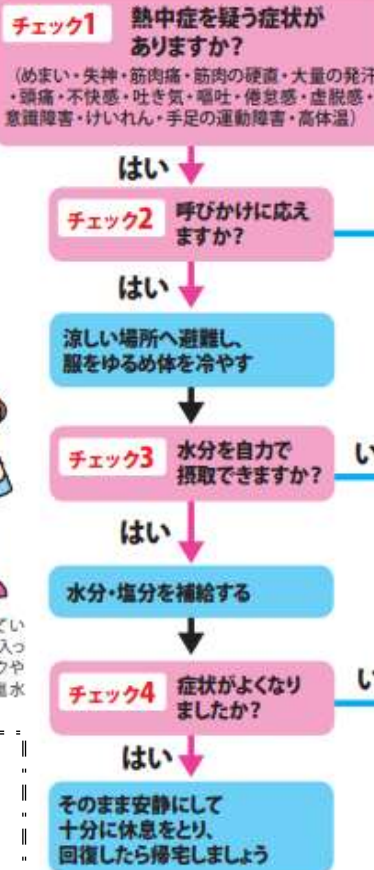
- ☑ 身体が熱い (頬が赤く、触ると熱い)
- ☑ 元気がない・ぐったりしている
- ☑ 唇、舌、口の中が乾燥している
- ☑ 吐き気・嘔吐
- ☑ 不機嫌・泣き止まない
- ☑ おしっこが出ない、少ない



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。熱中症は室内でも曇りの日でも発症します。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注意して観察しましょう！



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



氷のう等があれば、首、腋下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう\*



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

### 昭和ナースリー7月感染症報告

- 手足口病 11名  
ひよこ6名(うち1名2回)  
うさぎ4名・くま1名
- ヘルパンギーナ 1名(ひよこ)
- 溶連菌感染症 1名(くま)

今年6月、東京都内では手足口病が流行し、患者数が3年ぶりに基準を超えたとして警報を発令しました。ナースリーでも7月に入り、感染報告が多数ありました。

夏風邪を起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。いずれの病気もウイルスによる疾患なので、治療薬はなく、対症療法のための薬が処方されます。水分や食事がとれ、機嫌がよく、全身状態がよければ、ひと安心。

大人もかかってしまう病気です。手洗い・うがいをする、タオルを共有しないなど、感染対策をしましょう。

## 夏に流行る! 『3つの夏風邪』

ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどの痛み</li> <li>・喉の奥に水疱性の発疹や潰瘍</li> <li>・39~40℃の高熱が2~3日続く</li> </ul>
手足口病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口の中やのどの痛み</li> <li>・手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹</li> <li>・38℃台の熱が出ることもある</li> </ul>
プール熱(咽頭結膜熱)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどの痛みが3~5日続く</li> <li>・目の痛みやかゆみ、目ヤニが出る</li> <li>・嘔吐や下痢・頭痛を伴うことがある</li> <li>・39~40℃の高熱が4~5日続く</li> </ul>