



ほけんだより

8月号



2025年8月1日

昭和ナースリー

看護師

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！
- 授乳中の乳児は普段の母乳・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

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませるはいけません

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

水のう等があれば、首、腋の下、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

すみやかに医療機関へ

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

- ヘルパンギーナ 3名
(ひよこ1名、うさぎ2名)
- 突発性発疹 1名 (くま組)
- アデノウイルス感染症 1名 (くま組)

夏に流行る! 『3つの夏風邪』

ヘルパンギーナ	・のどの痛み ・喉の奥に水疱性の発疹や潰瘍 ・39～40℃の高熱が2～3日続く
手足口病	・口の中やのどの痛み ・手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹 ・38℃台の熱が出ることもある
プール熱 (咽頭結膜熱)	・のどの痛みが3～5日続く ・目の痛みやかゆみ、目ヤニが出る ・嘔吐や下痢・頭痛を伴うことがある ・39～40℃の高熱が4～5日続く

ナースリーでも7月に入り、ヘルパンギーナの感染報告が複数ありました。

夏風邪を起こすウイルスは、冬のもものと異なり、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。