



ほけんだより

8月号



2026年8月3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』

[熱中症環境保健マニュアル 2022]

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。

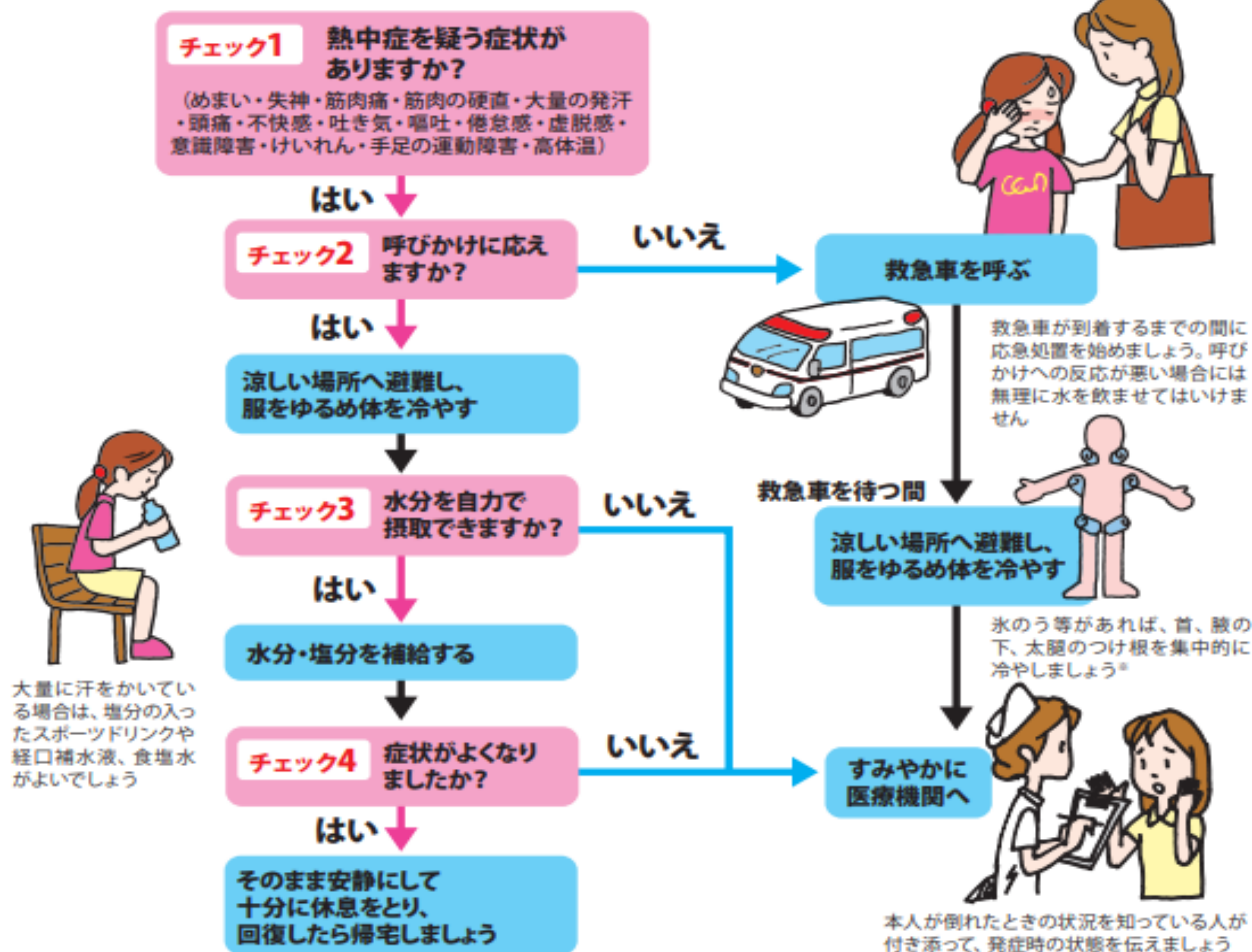


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

- 休憩や水分補給は、子どものペースに任せずに、大人から声掛けを！
特に活動中は15～20分ごとに休憩をし、30～80ml程度の水・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)

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・生あくびをしている
- ✓ 唇、舌、口の中が乾燥している
- ✓ 嘔吐・吐き気
- ✓ 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、よく様子をみてあげましょう。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！

早めに気付こう！

昭和ナースリー7月感染症報告

● 手足口病 5名 (ひよこ1名・うさぎ4名)