

暑さでぐったりしていたら（熱中症）

子どもは、体温調節機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また、身体が小さいので、地面に近い所で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。そのため、主に初夏から夏にかけて熱中症が起こる心配があります。症状は急に進むこともありますので、心配な時は早めに医療機関を受診してください。

急いで受診



の目安

- 頭痛、吐き気、嘔吐
- 意識がない、反応がおかしい、ぐったりしている
- けいれんがある
- 水分がとれない
- 汗がでなくなる

◆◆◆ 解説 ◆◆◆

- 汗をかかなくなる、元気がなくなる、ふらふらしている、顔色が赤く（青く）なる等は熱中症を疑うサインです。このサインが見られたときは、「水分補給」と「冷やす」ことを心掛けましょう。
- 気温や湿度が高い真夏に起こりやすいですが、急に気温が上昇した日など、真夏でなくても起こることがあります。予防が大切なので、水をこまめに飲ませたり、服装に注意したり、涼しい場所で適度に休憩するなどの配慮をしましょう。
- 外部環境から過度の熱が加わる場合や、体からの熱が外に出せない場合に起こりやすくなります。そのため、自動車の車内など暑い環境で長時間過ごすことがないようにしましょう。

- 汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を気にかけてみましょう。
- 水分を多めにとりましょう。
応急処置として、まず、涼しい場所に移動し寝かせましょう。次に、服をゆるめ、首、わきの下、頭、太ももの付け根などを保冷剤や濡れタオルで冷やし、うちわなどであおいであげましょう。同時に経口補水液や少量の糖分や塩分を含んだイオン飲料などを与えましょう。
- 暑い日は、メッシュ素材など熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選び、外出時は日光を遮る帽子を身につけましょう。

4 救急車を呼ぶ時は



救急車の呼び方

119番に電話すると消防署から次のように聞かれます。落ち着いてははっきりと答えてください。



- 火事ですか、救急ですか
- どうしましたか
- 住所と名前は
- 電話番号は
- 目標になるものは

- 救急です
- 子どものけいれんが止まりません
- 長野市〇町 112
- 長野 太郎です
- 026-000-0000
- 近くに〇公園があります

