



# ほけんだより

令和8年5月29日  
出雲市立大社幼稚園  
保健室 山崎夕子

新年度が始まり2ヶ月が経ちます。子どもたちは新しい生活にも慣れて、毎日元気いっぱいにご過ごしています。例年に比べると、今年は気温の高い日が多くすでに気温が30℃を超える日もあり、暑さが心配ですね。元気いっぱいの子供たちですが、暑さにまだ体が慣れていないこの時期は体調に注意して過ごすことが大切です。

そこで、今回は熱中症の注意事項についてお知らせします。

## 熱中症に気をつけて過ごそう



「熱中症」は、高温多湿の環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内でも発症することがあります。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、熱中症になりやすく特に注意が必要です。

### 熱中症を防ぐには

- 暑さを避ける
  - ・外で遊ぶときは、帽子をかぶり、日陰や涼しい場所で休憩を取りながら遊ぶ
  - ・室内でも温度、湿度を確認
  - ・体に熱がこもらないよう服装を工夫する（通気性、吸湿性、速乾性のある素材にする、など）
- こまめに水分を補給する
  - ・のどが渇いていなくても水分を摂るようにする
- 汗をかいたらタオルでふいたり、服を着替る
- 睡眠をしっかりとって疲れを残さないようにする
- 「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送る

### この症状に注意！！

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛
- 気分がわるい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、元気がない、ぐずる
- おしっこが少ない、暑いのに汗が出ない
- いつもと様子が違う（子どもは自分から症状を訴えることが少ないため、いつもと違うと感じたらすぐに対処する）
- （重症の場合）体温が高い、返事がおかしい、意識消失、けいれん



### 熱中症が疑われるときは・・・

- 涼しい場所に移動する
    - ・室内であれば、クーラーや扇風機を使用し部屋を涼しくする
    - ・戸外では風通しのよい日陰に避難する
  - 体を冷やす
    - ・衣服を緩め、保冷材やアイスパック、水で濡らしたタオルで冷やす（できるだけ広い範囲を冷やす）
    - ・シャワーで冷たい水を体にかける
  - 水分を補給する
    - ・お茶、水、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませる
  - 全身の観察
    - ・ぐったりしている、自分で水分が飲めない、体温が40℃を超えている、意識がないなど
- ⇒急いで受診するか救急車を呼ぶ！

外でしっかり体を動かして遊ぶことは、体にとってはメリットがたくさんあります。気温や暑さ指数を参考に、暑くても工夫しながら外遊びを楽しみましょう。

子どもは遊びに夢中になると、休憩をすることや水分補給、帽子をかぶることなどを忘れがちです。こまめに水分を捕るように声をかけながら遊ぶようにしましょう。