



夏休みは、家族で出かける計画をたてているご家庭も多いと思います。無理のない計画で、元気に過ごし、楽しい思い出を持ち帰ってください。

熱中症に気をつけましょう

子どもは以下の理由により、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。

- ・乳幼児の場合、上手に汗をかくことができない。
体温調節機能が十分に発達していないためです。
- ・遊びに夢中になると喉の渇きや気分の悪さなど、
熱中症のサインに気付けない。
- ・暑さや体調の不調を、自分の言葉で十分に訴えることができない。
そのため、こどもの熱中症予防には、周りにいる大人が見守り、
様子を気にかけることが必要不可欠です。



注意!!

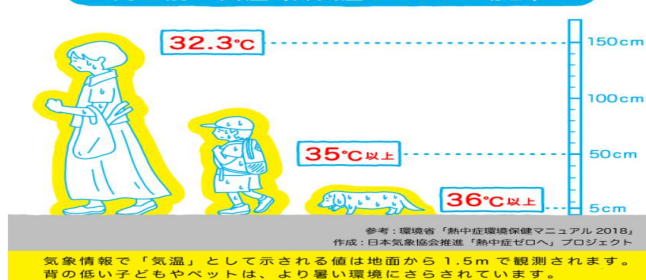
子どもは、暑さに弱いです。

「子どもは汗っかき」というのは誤りで、「**子どもはしょうずに汗をかくことができない**」が正しいです。発汗がうまくいかない子どもたちの体内の温度は大人よりも上がりやすくなります。体内の熱を逃がそうとして皮膚の表面にばかり血液が流れれば、
血圧調整もまだうまくいかない子どものからだは、脳や心臓にも影響を受けやすいことになります。

体温調節機能が育つために重要なのは、「汗をかく活動をする」ことであって「暑い屋外で汗をかくこと」ではありません。それも、熱中症の危険があるような気温・湿度の中で汗をかくことではありません。また、湿度が高いと、皮膚が汗でべたつき
体温調節機能の働きは更に機能が難しくなります。

大人が感じているよりも、子どもはもっと暑い。

高さ別の気温（外気温 32.3℃の場合）



【新型コロナウイルス感染症】

県内の陽性公表者数は、7月20日に2,094名となり、同日現在の累計で105,814名となりました。最近の動向を1週間あたりの推移でみると、第26週1,437名、第27週2,888名、第28週5,719名と急激に増加しています。これまでの流行の主流はオミクロン株のBA.2でしたが、感染力が強いとされるBA.5の検出率が増加しており、置き換わりが進んでいることから注意が必要です。県内の患者数が増加傾向にあることに加え、夏休み期間を迎えて外出や移動の機会が増えるため、県民の皆様におかれましては、引き続き、「三密」「5つの場面」等の回避やマスク着用・手指衛生等の基本的な感染対策を徹底してください。また、気温が高くなり熱中症にも注意が必要です。高温や多湿下でのマスク着用は皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるため、できるだけ暑さを避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。室内においては、エアコン使用時にも定期的に窓を開けて換気をする等、感染対策と熱中症予防を両立させましょう。詳しくは下記URLを参照ください。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nett

yuu_taisaku/corona.html 宮城県保健環境センター（宮城県結核・感染症情報センター）より

熱中症の症状は他の疾患でもみられるものですから、「この症状が出たら熱中症」「この症状は重症（軽症）」と判断するのは困難です。その為、予防が大切です。

対策

1.水分を多めにのろう

体内の水分量が少ないために脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。
眠りの間は汗をよくかきます。起きた時にも注意が必要です。

2.食事をのろう

水分補給は不可欠ですが、大事なのは食事です。食事には水分、ミネラルがたくさん含まれています。簡単でもいいので朝ご飯をとりましょう。

3.熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

4.地面の熱や、照り返しに気をつけよう

大人よりも地面に近い環境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。子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。

5.暑い環境に置き去りにしないようにしよう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と放置することは危険です。

6.室内あそびも油断しないようにしよう

屋外と同じ対策を意識しましょう。**冷房を上手に使いましょう！（大人にとって快適な室内温度は、子どもにとっては寒い可能性もあります。）**

7.周りの大人が気かけよう

暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を、まわりの大人が気かけましょう。

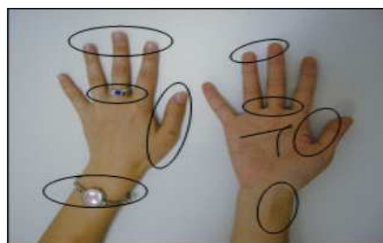
8.外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。

9.プール遊び中も油断しないようにしよう

水遊び中も汗をかいています。水中は湿度100%のため汗は蒸発しません。プールの水がぬるければ熱中症になやすくなります。水が冷たすぎても、低体温症になるので注意しなくてはなりません。

感染予防の為に、手の洗い残しに注意しましょう！！



汚れが残しやすいところ

- ◆指先
- ◆指の間
- ◆親指の周り
- ◆手首
- ◆手のしわ