



梅雨明けして、ますます暑くなりましたね。毎年、熱中症のために搬送されたり、中には亡くられる方もいます。今月は熱中症についてのお話です。

熱中症とは、高い気温や湿度の環境に、身体が適応できないことで起こる症状の総称です。室内外で起こり、死に至る恐れがありますが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

## 熱中症になりやすい日はこんな日

- 急に気温が上がった日
- 気温が高い日
- 風がない日
- 湿度が高い日

## 熱中症の初期対応

- 涼しい場所に移動**させる
- 衣服を一枚脱がせてゆるめ、風を送る
- 濡れタオルやアイスノンなどで、  
**首の後ろや脇などを冷やす**
- 少量ずつ水分補給**をする（経口補水液など）

## 保護者の方へ

- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- のどが渇いてなくても、適時水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！



★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。  
突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

### 《経口補水液の作り方》

水 1リットル  
砂糖 40g（大さじ4と1/2）  
塩 3g（小さじ1/2）

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量（大さじ1~2）加えると飲みやすくなります。  
砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- 無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- 手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- 嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。

