



暑すぎる夏から子どもの命を守る新常識!!

ここが肝心!! 子どもの体は適温仕様。

小さな子どもは、体温を調節して暑さから体を守る仕組みが発達途上です。
極端な暑さに対応できるようになっていません。

☆水分の比率が高い…体内に含まれる水分量は、

乳幼児は体重に対して 65~70%、成人は 55~60%。

☆汗をかく量が少ない…すぐに汗びしょりになりますが、実際には子どもの汗腺は
未熟なため分泌される汗の量は多くありません。

☆外気温の影響を受けやすい…小さな子どもは丸っこい体つきで、体重当たりの
体表面積が広く、その分外気温の影響を受けやすくなります。



暑すぎるとこうなる 🤒

☆体温が下がりにくい…汗の量が少ないため体温を十分に下げることができません。

☆暑さが体にこもりやすい…体表の温度よりも外気温が高い環境では、皮膚から熱を
逃がせず、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

☆水分不足による影響が出やすい…子どもは体の働きを維持するために多くの
水分が必要です。そのため汗で水分を失うことによる影響を受けやすく、熱中症に陥るリスクが高
まります。



熱中症予防

ここが肝心!! 熱中症になる前のサインに注目する。

熱中症になると、軽度でも「頭痛」「吐き気」「筋肉痛（こむら返り）」
などの症状が見られます。しかし、このような症状が出る前に不調に気
づけるよう、「熱中症の兆し」を知っておきましょう。



- ・ 顔色…赤い、青白い
- ・ 体の熱さ…ほてっている、手足が冷たい
- ・ 活発さ…機嫌が悪い、ぼんやりしている など。

☆熱中症と脱水にならないために室内で過ごす時でも、
必ず水分補給の時間を作りましょう!!

夏風邪

◇手足口病…潜伏期間 3~5 日。口の中、手の平、足に 2~3 mmの水疱性
の発疹ができる。肘、膝、お尻にも。発熱は軽度。

◇ヘルパンギーナ…潜伏期間 2~4 日。発熱、喉の痛み、口の中に小水
疱。口腔内の痛みにより脱水症状になりやすい。

◇咽頭結膜熱…潜伏期間 5~7 日。39℃前後の高熱、喉の痛み、
(プール熱) 目の充血、目やになど症状が強く出ることがある。

☆虫刺されやとびひ、水いぼなどの皮膚トラブルにも注意しましょう!!