



暑い夏が近づいてきました。晴れた日にはプール遊びが楽しみです。一方で、夏の強い日差しや高温多湿の気候は、子どもの身体に大きな負担がかかります。周囲の大人が正しい知識を身につけて、子どもの健康管理に気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



熱中症って？

「熱中症」は、高温多湿な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、室内で何もしていない時でも発症することがあります。

熱中症にならないために

- ① 屋間戸外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ② 日陰で休憩しながら遊びましょう。
- ③ 日差しの強い時間の外出は、なるべく避けましょう。
- ④ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分の補給をしましょう。



症状

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
こむら返り
多量の汗
顔色が悪い
体がだるい
頭痛
吐き気・嘔吐
ぐったりしている

対処

- ★涼しい所で休ませる
- ★体を冷やす
- ★水分の補給

- 冷たい水やお茶
 - 食塩水(水 1L+塩 1~2g)
 - スポーツ飲料水
 - 市販の経口補水液[※]など
- ※水に食塩とぶどう糖を溶かしたもの



対処をしても
症状が続く時や、

高体温・けいれん
汗が止まる
水が飲めない
言動がいつもと違う
意識がもうろうとする

上記のような症状がある
場合は
すぐに病院へ



プール前の 健康チェック

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安です。(ただし、子どもによって平熱が異なりますので、体調や様子を見て判断しましょう)

□朝食は食べましたか？

□睡眠は十分にとれていますか？

□目は赤くないですか？

□下痢はしていませんか？

□皮膚に異常はありませんか？

じくじくした傷や水いぼ、とびひ、頭しらみは、医師に確認しましょう。



症状によっては、プールに入ると悪化するものや、お友だちに感染するものがあります。気になる場合は、かかりつけの医師に相談してください。