



保健だよ!



お元気ですか?看護師の鳥井です♥

夏の合言葉!といえば

「熱中症に気を付けて!」ですね・・

乳幼児の熱中症は自宅と屋外での発生が多く、大人よりも熱中症になりやすいことを忘れずに、日頃から注意し、涼しくする配慮をしてください。

◎子どもの熱中症の特徴

大人より暑さに弱い

乳幼児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、身体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃すことができず、反対に周りの熱を吸収するおそれもあります。

からだの大きさのわりに尿量が多いため、たくさんの水分をとらなければなりません。

照り返しの影響も受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面からの照り返しの影響を大きく受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。

