



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和3年8月  
福井市子育て支援課

## コロナ禍における熱中症対策について

子どもは大人に比べ体温調節機能が未熟なため、熱中症のリスクが高くなります。また、コロナ禍のため、マスクを着用していると顔色の変化に気づきにくく、知らないうちに熱中症になる危険性があります。日頃から、お子様の体調について注意や見守りをお願いします。

### 適宜マスクを外しましょう

高温や多湿といった環境下においては、熱中症のリスクが高くなるため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しましょう。

### こまめに水分補給をしましょう

マスクを着用する場合は、強い負荷のかかる運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を行いましょう。



### 体調管理をしましょう

毎朝など定時の体温測定、健康チェックをしましょう。平熱を知っておくことで発熱に早く気付くことが出来ます。また、体調不良の際は、無理せず休みましょう。

### 暑さを避けましょう

涼しい屋内に入れなければ、外では日陰に入りましょう。また、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子も使用しましょう。少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動しましょう。

### エアコン使用時も換気をしましょう

一般的なエアコンは空気の循環のみで換気はされていません。エアコンの使用と合わせて窓開放や換気扇による換気が必要です。換気の際は、室温が高くなりがちなので、エアコンの設定温度を下げるなど工夫しましょう。



顔が赤くほてったり、おしっこの回数が減ったら熱中症のサインです。

### ★服を脱がせて冷やす

- ・服を脱がせて体から熱が逃げるのを助けましょう。
- ・脇の下や太ももの付け根、首すじなど、皮膚のすぐ下を通る太い血管を冷やすと有効です。

### ★水分補給

- ・塩分も補える経口補水液やスポーツ飲料などを飲ませましょう。離乳食前なら母乳でよいです。  
※経口補水液やスポーツ飲料などは離乳食の進みに応じて、薄めましょう。赤ちゃん用飲料を準備しておくといいですね。
- ※冷たいと体温が下がりすぎることもあるため、常温で飲ませましょう。
- ・意識がない場合や吐いてしまう場合は、すぐに救急車をよびましょう。



### おしえて看護師さん！(第2回)

この時期、蚊に顔や手足を刺されて赤く腫れている子を見かけます。幼児は、刺されてから数時間～1日以上経って、赤いしこりになり痒みができる場合が多いです。保育園では痒みが強い場合、保冷剤を使います。また、搔くことで傷口から液が出るときは、ガーゼで保護します。搔いても皮膚に傷がつかないように、ご家庭で爪きりをお願いします。

参考資料

診断と治療社：チャイルドヘルス 2018 7月号  
厚生労働省：熱中症予防のために  
令和2年度の熱中症予防行動(リーフレット)