

# 子どもの熱中症



## なぜ子どもは熱中症になりやすいの？

### ★大人より暑さに弱いから！

子どもは体温調節機能が未発達の状態です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると〈暑さを感じてから汗をかくまで〉〈体温を下げる〉ことに時間がかかってしまうため、体に熱がこもり、体温が上昇しやすくなります。

### ★周囲の環境の影響を受けやすいから！

子どもは〈体重に比べて体表面積が広い〉〈全身に占める水分の割合が大人より高い〉ため、外気温の影響を受けやすくなっています。

### ★照り返しの影響を受けやすいから！

子どもは身長が低いため、大人と比べて地面からの照り返しの影響を受けやすく、大人よりも高温の環境にさらされています。

### ★子ども自身では予防できないから！

子どもは屋外で遊んでいると、楽しさに夢中になってしまい、身体に変化が起きていても気づかないことがあります。また、自らの体調の変化を訴えられず、服装などで暑さの調節がうまくできないこともあります。

## 子どもの熱中症予防

### ★子どもの様子を十分に観察しましょう。

顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの異変がある場合には、涼しい環境で休息させましょう。

### ★暑さに慣れさせましょう。

常にエアコンの効いた涼しい部屋で汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動をさせ、暑さに強い身体を作るようにしましょう。

### ★暑さに負けない体作りをしましょう。

適度な運動に加えて、適切な食事や十分な睡眠をとって、暑さに負けない体を作りましょう。特に睡眠環境を整えることで、寝ている間の熱中症を防ぐのと同時に、翌日の熱中症予防にもつながります。

### ★こまめに水分補給・塩分補給をしましょう。

子どもは新陳代謝が活発なため、体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。そのため、のどが渇く前に少しずつ水分と塩分を補給させましょう。

### ★服装を選びましょう。

子どもは、体温調節機能が未熟なため、熱のこもらない素材や通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。また、暑さに応じて脱ぎ着ができるようにしましょう。帽子もかぶりましょう。

(こども家庭庁ホームページ 「みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！」を参考に作成)