

熱中症予防と対策

1. 熱中症予防の原則

ア. 暑さを避ける

- ① 屋外活動は、帽子をかぶせる。
- ② ブラインドやすだれを利用する。
- ③ 扇風機やエアコン(28度設定)を上手に利用する。
- ④ 部屋の喚起を適切に行う。

イ. 服装の工夫

- ① 保護者に吸汗性が良い服、速乾素材の服の着用や持参をお願いする。
- ② 輻射熱を吸収しやすい黒色の服は、避けてもらうようお願いする。

ウ. こまめに水分を補給する

- ① 屋外活動では、30分を目安に「水を飲みなさい」と、声に出して水を飲むことを促す。
- ② 軽い脱水症状の時には、のどの渇きを感じないため、のどが渇く前、あるいは、活動の前に水分を補給させる。
- ③ 通常では、水又は麦茶とする。

エ. 急に暑くなる日に注意

暑くなり始めは、体が熱さに慣れてない為、熱くなり始めた時期の屋外活動は短めに設定する。

オ. 暑さに備えた体作り

暑熱順化は、日常運動で獲得できるため、日頃から汗をかく習慣を身に付けさせる。そのために、汗をかかないような季節から、汗をかく機会を作る。

カ. 個人の体調を考える

風邪や下痢など、体調の悪い時には、屋外活動を控えさせる。

キ. 集団活動での配慮

- ① 活動の場でのリーダーを必ず決める。
- ② 園外活動では、休憩場所を確保する。
- ③ リーダーは状況により休憩の指示をする。
- ④ 個人の体調を観察する。
- ⑤ 体調が悪くなったときには保育者に話すことを日々の保育から指導しておく。

2. 熱中症を防ぐポイント

ア. 子供を十分に観察する

子供を観察した時、顔が赤い、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与える。

イ. 服装選び

放熱を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じた服の着脱を適切に指導する。

エ. 水をこまめに飲ませる

オ. 日頃から暑さにならせる

日頃から適度に屋外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させる。

3. 熱中症を疑った時の対応

ア. 涼しい場所へ避難

風通しの良い日陰や、クーラーが聞いている部屋へ避難させる。

イ. 脱衣と冷却

- ① 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助ける。
- ② 露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風を送る。
- ③ 氷嚢などで、頸部、わきの下、太腿の付け根に当て、血液を冷やす。
- ④ 体温の冷却はできるだけ早く行う。

ウ. 水分・塩分の補給

- ① 冷たい水を与える。
- ② 大量の発汗があった場合、スポーツドリンクや食塩水(1ℓに1~2gの食塩)を与える。
- ③ 応答がない、吐き気がある場合には、経口で水分をあたえない。

熱中症を疑った時のフローチャート

