



赤ちゃんの健康～夏版～

旭福祉保健センター



■熱中症

熱中症の発生は、7～8月がピークです。体温調節機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状があらわれ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症を引き起こす条件

①環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

②からだ

- ・ 激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生産させる
- ・ 暑い環境に体が充分に対応できていない
- ・ 体調が良くない



予防法

- ・ こまめな水分と塩分補給
- ・ 暑さを避けること（炎天下での外出を避ける、帽子や日傘の利用、吸水性の良い衣服の着用）

■汗疹(あせも)

あせも（汗疹）は、大量にかいた汗が汗の吹き出し口（汗腺）に皮脂や垢でふたをしてしまい、詰まって炎症を起こしてしまった状態を言います。最初は白いプツプツですが、次第に炎症をおこし赤いプツプツになってかゆみを伴う皮膚疾患です。

そのままにしておくと、かゆみが増して、掻くことで余計に酷くなります。あせもは出来る前にできないような対策を取るようにすることは十分可能です。

予防法

- ・ 吸水性の良い綿素材の服を着せてこまめに拭く。
- ・ こまめに着替えさせたりシャワーを浴びせて清潔を保つ
- ・ エアコンなどを使って快適な環境を作る



■事故予防

夏は水のある場所で過ごすことが多くなるため、プールや川、海など水の事故のニュースをよく耳にします。子どもは体に比べて頭が大きく力も弱いので、バケツなどに頭から落ちこむと自分ではなかなか起き上がりません。10cmくらいでも、鼻と口をおおうだけの水があれば、溺れる可能性があるのです。**水遊び中は必ず大人が付き添い、目を離さないようにしましょう。**