



保健師だより
～熱中症を予防しよう!!～

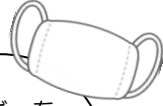


南区 子育て支援課
TEL : 290-1744

2020年 8・9月号

熱中症とは気温や室温が高い中にいることで、体の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がたまって、熱が出たり、めまいや吐き気、ひどい時は意識障害など様々な症状を起こす病気です。屋外だけでなく、屋内（家の中など）でも熱中症は起こりやすいので注意しましょう。

マスク熱中症に注意!!



- マスクをして呼吸すると、多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすい
 - 人は、体の熱を皮膚から外に出したり、汗をかくことで体温が上がるのを防いでいるが、マスクで顔の半分近くをおおってしまうため、体に熱がこもりやすい
 - マスク着用により、マスク内の湿度が高くなり、のどの渇きを感じにくく、水分補給がおろそかになる
 - 外出自粛により、体が暑さになれておらず、汗をかきにくい
 - 外出自粛により、運動不足となり、水分をためる機能のある筋肉量が減り、脱水になりやすい
- ▶新型コロナウイルス感染症予防のために必要な対策により、熱中症になるリスクが高まります。

子どもは熱中症になりやすい？

- 子どもは汗腺の発達が十分ではなく、体温調節機能が未熟なため、体に熱がこもりやすい
 - 地面からの照り返し熱の影響で、地面に近いほど気温は高くなる。身長が低く、ベビーカーに座っている状態では、子どもは大人よりも高温の環境になる
 - 自分で暑さに気づき水分補給や衣類の調節をすることができない
- ▶子どもは、身体機能が未熟だけでなく、生活環境による体感温度の違いもあるため、熱中症になるリスクが高まります。

子どもの熱中症の主な症状

- 顔が真っ赤になる
 - 大量の汗をかく、または全く汗がでなくなる
 - おしっこの量が減る、出なくなる
 - 唇が乾いている
 - 不機嫌、元気がない、失神など
- ▶子どもの様子をよく観察しましょう



熱中症の予防方法

- ① 暑さを避ける
外出時は、日陰を選ぶ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える・日傘、帽子の着用
- ② こまめに水分補給する
のどが渇いてからではなく、こまめに水分をとりましょう・汗をかいた時は塩分も補給を
- ③ 服装を工夫する
通気性がよく吸汗、速乾素材のもの・半袖やノースリーブ、半ズボンなどで皮膚から体の熱を出しやすいものを選びましょう
- ④ 暑さになれる
日頃から外で遊び汗をかく習慣をつけましょう・お風呂につかり汗をかくことでも、暑さになれる手段の1つになりますよ



☆意識があり、自分で水分を飲む時は、涼しい場所に移動し冷却をしながら水分をとりましょう
☆意識がない、熱が高い、汗がでていない、自分で水分がとれない場合はすぐに病院へ

2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険！

乳児のマスク使用ではとても心配なことがあります。

- ・乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる
- ・マスクそのものやおう吐物による窒息のリスクが高まる
- ・マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる
- ・顔色や口唇色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れるなど乳児に対する影響が心配されます。



★世界の新型コロナウイルス小児感染症からつぎのような点がわかってきました。

- ・子どもが感染することは少なく、ほとんどが同居する家族からの感染である
- ・子どもの重症例はきわめて少ない
- ・学校、幼稚園や保育所におけるクラスター（集団）発生はほとんどない
- ・感染した母親の妊娠・分娩でも母子ともに重症化の報告はなく、母子感染はまれです。



子どもの新型コロナウイルス感染症は今のところ心配が少ないようです。

2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう

参考

＊米国疾病予防管理センター（CDC）の新型コロナウイルス感染症のQ&Aより

Q：子どものマスク使用について

A：2才以上の子どもが人と接するような外出をする場合にはマスク使用を薦めますが、2歳未満の子どもには窒息の恐れがあるため使用しないでください。

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Ffaq.html#COVID-19-and-Children

＊アメリカ小児科学会（AAP）もCDCと同様に、2歳未満の子ども、とくに赤ちゃんのマスクは危険と警告しています。

<https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/masks-and-children-during-covid-19/>

CDCとAAPの警告に従って、アメリカのAmazonは0~3歳の子ども向けマスク広告を自社サイトから削除しました。