

ほけんだより

8月

令和 6年度
社会福祉法人 大谷会
看護師

子どもが熱中症になりやすい理由は、「体温をうまく調節できない」「地面との距離が近い」「自分で予防できない」からです。お子さんの熱中症予防の十分な対策（こまめな水分補給、帽子をかぶる、風通しの良い服装など）を取りましょう！



子どもを車中に残さない



！子どもを絶対に車内に残さないで！

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度（約25℃）がどれくらい上昇するかを調べました。



結果は…

時間	車内温度
12:00	約 25℃
12:05	約 35℃
12:30	約 45℃

たった5分で10℃上昇！

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。



鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



それはNG!

✗ 上を向く

血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

✗ ティッシュを詰める

鼻の中を傷つけてしまうかも。

✗ 首をたたく、冷やす

止血の効果はありません。

鼻をつまんで下を向く



しばらく安静にする