

小児

コーナー

北病院小児科医師
近藤 知己



「熱中症」に 注意しましょう!

今年も暑い夏を迎えました。こんな時は、大人も子どもも、熱中症が心配ですね。特に、子どもは大人に比べて水分が多く、ちょっとした気温の変化や体調の変化で熱中症をおこしやすいものです。暑い日は普段より水分を摂るように心がけましょう。水分は何でも良いのですが、汗から塩分などもなくなっていくしますので、子ども用のイオン水なども上手に使いましょう。

また、夏休みのお出かけを車でする時、子どもは車内にこもった熱の影響を受けやすいので、こまめに休みながら水分補給をすることが大切です。ベビーカーなども、大人より地面からの照り返しを多く受け熱くなりますので注意しましょう。大人も含め、のどが渴いたと言うときはもう、熱中症がすすみかけていますので、早め早めに対応することが必要です。

