

小児

コーナー

あじま診療所
宇治野 啓子

熱中症の予防について

夏は熱中症が最も多くなる季節です。子どもは新陳代謝が活発であるため、気づかないうちにたくさんの水分を失っていることがあります。のどが渴く前から、こまめな水分補給が大切であり、汗と同時に塩分が失われるのでスポーツドリンクなどもおすすめです。

また、気温と湿度に合わせて衣類を調整し、室内や社内ではクーラーを使用して適切な温度調整をしましょう。そして十分な睡眠時間をとる、こまめな休憩をすることが熱中症予防となります。体の異変をうまくつたえられない子どもは、気づいた時には深刻な状況になってしまいますので、日頃から注意し熱中症予防に十分気を配りましょう。

