

## 5月でも熱中症に注意が必要です！ 本格的な夏が来る前に、暑さに体を慣れさせておくことが大切です

5月に熱中症で多くの方が救急搬送（R1では4448人）されているのをご存じですか。5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日になることもあります。まだ体が暑さに慣れていない時期は、気温の急な上昇に適応できず、熱中症になることがあります。こまめに水分補給をしたり、服装を調節したりと、日頃の小さな積み重ねが熱中症予防につながります。しかし、暑い中でも遊びや運動に夢中になりがちなお子どが、自身で気を付けるのは難しいものです。



そこで、本格的な夏が来る前に、「30分に1回は麦茶をのむ」「外に行くときは、帽子をかぶる」など、家族で話し合っ、「**わが家の熱中症予防ルール**」を決めてみるのはいかがでしょうか。

また、環境省は暑さに強い体をつくる『**暑熱順化**（しよねつじゆんか）』をすすめています。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分ほど続けると、暑熱順化が約2週間で完成するそうです。早朝や休日などに、親子と一緒にウォーキングなどの運動を取り入れることで、暑さに強い体づくりだけでなく、親子のコミュニケーションにもつながります。

**親子で熱中症の予防について話し合い、今から体を暑熱順化させていきましょう。**

熱中症による救急搬送状況(平成26年～令和2年)  
 「救急搬送人員及び死亡者数(年別推移)」

	令和2年(2020)		令和元年(2019)		平成30年(2018)		平成29年(2017)		平成28年(2016)		平成27年(2015)		平成26年(2014)	
	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡
5月	調査データなし		4,448	8	2,427	1	3,401	2	2,788	1	2,904	3	調査データなし	
6月	6,336	8	4,151	5	5,269	5	3,481	1	3,558	3	3,032	2	4,634	6
7月	8,388	18	16,431	25	54,220	133	26,702	31	18,671	29	24,567	39	18,407	31
8月	43,060	81	36,755	78	30,410	20	17,302	14	21,383	24	23,925	60	15,183	15
9月	7,085	5	9,532	10	2,811	1	2,098	0	4,012	2	1,424	1	1,824	3
救急搬送人員 (5月から9月)			71,317	126	95,137	160	52,984	48	50,412	59	55,852	105		
救急搬送人員 (6月から9月)	64,869	112	66,869	118	92,710	159	49,583	46	47,624	58	52,948	102	40,048	55

消防庁『令和2年（6～9月）の熱中症による救急搬送状況』より

### しよねつじゆんか **暑熱順化**とは

暑熱順化とは、**体が暑さに慣れること**です。

暑熱順化すると、低い体温でも汗をかきやすくなり、皮膚の血流が増加します。熱が逃げやすくなり、体温の上昇を防ぐことができます。また、汗に含まれる塩分量が少なくなり、脱水になりにくくなります。

### ＜暑熱順化に有効な対策(例)＞

#### ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 約30分  
 ジョギング 約15分



#### 入浴(湯船に入る)

40℃程度の湯船に  
 10～15分程度(汗が出るまで)  
 ※体に負担にならないように



家庭教育だよりのバックナンバーは右のQRコードからご覧いただけます。

