



夏の活動における 熱中症対策について

今年の夏も酷暑が予想されています。ASTEPでの活動において、気を付けるポイントをまとめました。

安全に楽しく活動ができるよう実践していきます！



もくじ

1

熱中症について

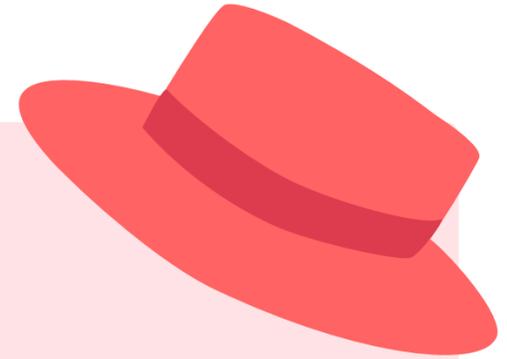
2

子どもの熱中症の特徴

3

ASTEPの活動において注意するポイント

熱中症について



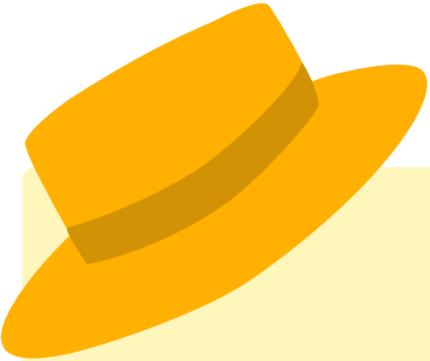
暑い環境で起こる健康の障害」のことをまとめて熱中症といいます。

◎ 熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの症状を起こす病気のことを言います。

◎ 熱中症の症状は？

めまい、失神（立ちくらみ）、大量に汗をかく、喉が乾く、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）頭痛、嘔吐、全身がだるい、意識障害、けいれん、体温が高い等の症状が見られます。



子どもの熱中症の特徴

◎ 大人より暑さに弱い

子どもは大人に比べ体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に、周りの熱を吸収するおそれもあります。

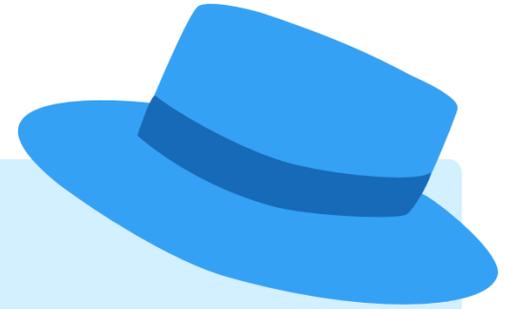
◎ 照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいる事になります。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。

◎ 自分では予防策が取れない

自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことが考えられるため、熱中症への危険があります。また、遊びに熱中してしまい、暑いことを忘れ、熱中症になる場合もあります。

ASTEPの活動において注意するポイント



◎ 熱中症が考えられるASTEPの活動は？

園芸活動、社会見学、公園遊び、BBQ大会、スイカ割りなどの、気温の高い環境での活動

▽ 野外活動で注意すべきこと

- こまめに休憩時間（10～15分間隔）を設定し、水分補給を行います。作業中であっても、自由に水分補給を行います。また、事業所でクーラーボックスを準備し、お茶と経口補水液、塩あめを携行します。
- ご持参いただいている帽子の着用と、発汗後の処置（着替え）を適時行います。万が一の場合に備え、事業所で、体を冷やすタオルを携行します。
- 周囲のお友達との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして適時休憩します。

▽ 室内活動で注意すべきこと

- 室温を常時28度以下とします。新型コロナウイルス対策のために、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行い、換気により室内温度が高くなることも配慮しながら活動を行います。（送迎時は、暖機運転を行い、車内を十分冷やした後に乗車をさせます。）

Thank you for watching!

長い夏休みが始まりました！

安全を第一に有意義な活動を行ってまいります！