

子どもたちを 熱中症から守ろう!

しっかり
見守り
しっかり
対策!

乳幼児は、体温調節機能が未発達で、大人よりも熱中症になりやすいようです。自分で意思表示ができない場合も多いので、周りの大人が気にかけてみましょう。

重要

気温が30度を超える日は要注意！
外出はなるべく涼しい時間帯に！
35度以上で特別な理由がない限り、運動を中止しましょう。

最高気温が30度を超える日を「真夏日」、さらに35度を超える日を「猛暑日」と呼びます。気温が30度を超えるあたりから、熱中症による死亡が増えます。こまめに天気予報を確認しましょう。



時間を
決めて

こまめな水分補給

水筒やペットボトルを持ち歩き、定期的な水分補給をしましょう。

たくさん汗をかいた時は、経口補水液などを利用しましょう。

暑さを避けよう

外遊びは、朝や夕方の涼しい時間帯を選びましょう。

室内では、扇風機やエアコンを上手に使い、室温が28℃を超えないように調節しましょう。

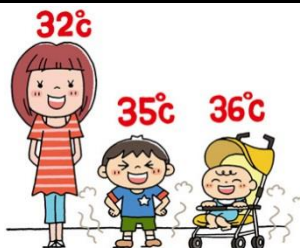


服は、熱を吸収しないよう淡い色合いで、通気性のよいものが◎

28℃
を目安に

地面の照り返しに注意

大人よりも身長が低いことや、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近く、照り返しの影響を強く受けます。



大人より
暑い!

車内に子どもを置き去りにしない

車内の温度は、短時間で一気に上昇！
短い時間であっても、子どもだけが残ることのないようにしましょう



危険

少しならと
油断しないで!

「熱中症かもしれない…」と思ったら

症状の例

※症状の出方には個人差があります



軽 顔が赤い・大量の発汗・めまい・たちくらみ・筋肉痛

頭痛・吐き気・倦怠感（体がだるい）

重 意識がない・けいれん・普段どおり歩けない・呼びかけへの反応がおかしい

熱中症の対処法

意識の確認

意識がある

▶ 涼しい場所に避難

風通しのいい日陰や、エアコンが効いている室内に移動する

▶ 脱衣と冷却

衣服を脱がし、水で濡らしたタオルや保冷剤などで、首、脇、足の付け根内側を冷やす

意識がない、反応がおかしい

▶ 救急車を要請（119番）

救急車を待つ間は、涼しい場所で、脱衣と冷却



自力で
水が
飲めるか

飲めない
むせてしまう

医療機関
へ搬送

飲める

▶ 水分、塩分の補給

冷水、スポーツドリンクなど

症状が改善しない

声かけあって、熱中症を防ぎましょう！