

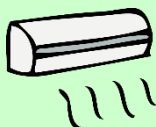
熱中症を予防しよう！

子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないため、大人より熱中症になるリスクが高くなります。また、乳幼児は自分で水分補給や暑い場所からの避難ができないので、保護者の方が注意することがポイントとなります。

乳幼児の熱中症予防のポイント

◆こまめに水分をとみましょう◆

子どもは新陳代謝が活発で、汗や尿となって体から水分が出ていくため、脱水を起こしやすいです。喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分の補給をしましょう。



◆暑さを避けて、衣服の調節をしましょう◆

暑い日や暑い時間帯は無理をせず、涼しい場所で通気性の良い衣服で過ごしましょう。外出時は帽子など身につけましょう。

◆地面の熱に気をつけましょう◆

乳幼児は背が低く、ベビーカーでは大人よりも地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さでの気温や湿度を気にしましょう。



◆暑い環境に子どもをひとりにしないようにしましょう◆

「ちょっとの間だから」「寝ているから」などの理由で乳幼児をひとりで置くのは危険です。特に、車内にひとり残すことは絶対にやめましょう。

◆室内遊びでも油断しないようにしましょう◆

日差しがない屋内でも、遊びに夢中になると熱中症のサインに気付くのが遅くなります。大人がお子さんの顔色や汗をかいている様子を見守り、休憩や水分補給をしましょう。また、無理をせず、エアコンや扇風機を適切に使用しましょう。

◆十分な睡眠と食事を摂りましょう◆

熱中症を予防するには、暑さに負けない体作りが大切です。

日ごろから適度な運動で汗をかき、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。



熱中症の症状と対処法

★熱中症の症状★

- ◎めまいや顔が赤い
- ◎たくさん汗をかいている
- ◎元気がなくなってきた
- ◎尿が減っている
- ◎手足や頭を痛がる

急いで !!

★対処の方法★

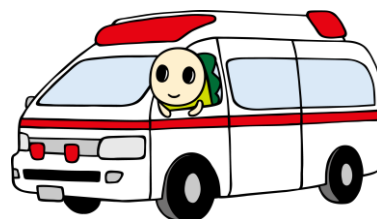
- 涼しい場所に避難
- 衣服を緩めて、体を休める
- 保冷剤を脇の下、首などにあてて冷やす
- 水分や、スポーツドリンクなどを
少しずつ飲ませる

こんな時はすぐ受診しましょう。

または救急車を呼びましょう！

○ぐったりしている ○意識がはっきりしない

○高熱がある ○水分が摂れない



お役立ちサイト

☆環境省/熱中症予防情報

(熱中症警戒アラートなど)

[https:// www.wbgt.env.go.jp/](https://www.wbgt.env.go.jp/)



☆気象庁/熱中症から身を守るために (気温の予測情報、天気予報)

<https://www.jma.go.jp/jma/kis hou/know/kurashi/netsu.html>



相談窓口

東京都消防庁救急相談 センター	#7119 電話03-3212-2323	高円寺保健センター	電話03-3311-0116
荻窪保健センター	電話03-3391-0015	上井草保健センター	電話03-3394-1212
高井戸保健センター	電話03-3334-4304	和泉保健センター	電話03-3313-9331