

子ども向け

ひと
おうちの人とよんでね



川越市マスコット
キャラクターときも

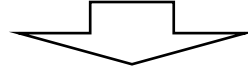
あつ ひ き 暑い日に気をつけよう！

あつ ひ ぐあい わる

暑い日は、具合が悪くなりやすいよ！



- あたま
○ 頭がいたい
- き も
○ 気持ちが悪わるい
- た
○ くらくらしで立てない
- からだ あつ
○ 体が熱い
- かお あか
○ 顔が赤い

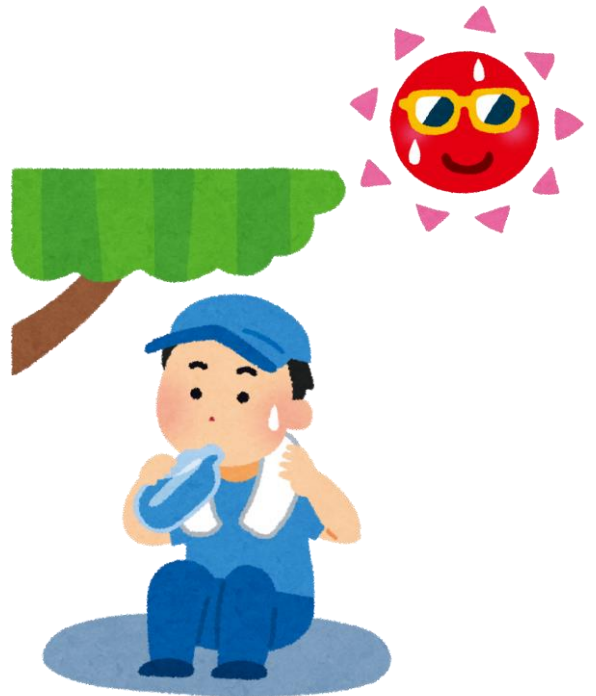


ちか おとな
すぐに近くの人につたえよう！

あつ ひ やくそく 暑い日の「お約束」

まも
きみは、いくつ守れるかな？

- みず の
① こまめに水を飲もう
- ② ぼうしをかぶろう
- ひ やす
③ 日かげで休もう
- ぎ
④ うす着であそぼう
- はん た
⑤ ご飯を、よく食べよう
- はや はやお
⑥ 早ね、早起きをしよう



やくそく まも とち なかよ げんき
約束を守って、友だちと仲良く、元気にあそぼう！

子どもは特に注意が必要です

【注意が必要な理由】

- ・ 自分で予防策がとれない
- ・ 汗をかく機能や、体温の調節機能が未熟
- ・ 暑い時でも、遊びに夢中になってしまう
- ・ 地面の照り返しを受けやすい

※身長の低い子どもは、大人よりも暑い環境下にあります。

大人の身長で32℃の時、子どもの身長では35℃を超えることもあります。



子どもの車内への置き去りは
絶対にやめましょう！

5分程度でも車内の温度は急上昇し、
命の危険があります！



川越市マスコット
キャラクターときも

子どもの熱中症予防のポイント



暑さに備えた
体作りをしましょう



熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日によく起こります。

このようなときは、体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起こりやすいです。

しよねつじゅんか
暑熱順化

だんだん体を暑さに順応させること

夏の暑さに負けない
体を作りましょう

日頃から、外遊びや運動など、汗をかく機会を増やしましょう！



こまめな水分補給を
こころがけましょう

- ・ のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるよう繰り返し伝えましょう。



顔色や汗のかき方など、
十分に観察しましょう

- ・ 顔が赤く、大量の汗をかいている時は、体温が上昇しています。涼しい場所に移動し、水分補給と十分な休息を与えましょう。



日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・ 体調が悪そうな時は、無理をさせず自宅で休ませましょう。



帽子をかぶらせ、涼しい服装
にしましょう

- ・ 外出時は通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服を選びましょう。

熱中症に関するホームページのご案内

市ホームページ
「熱中症を
予防しよう」



環境省
熱中症予防情報サイト



【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課 健康づくり支援担当

TEL: 049-229-4121 FAX: 049-225-1291

令和7年2月作成