

熱中症に注意しよう！



川越市マスコット
キャラクターときも

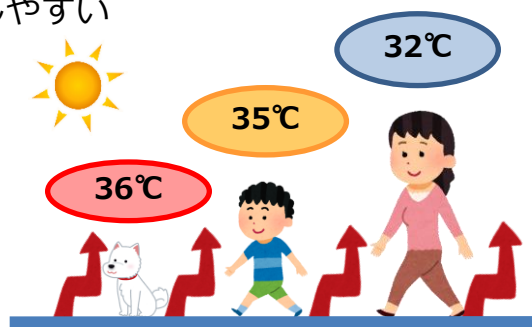
熱中症とは、高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じる、様々な症状のことです。
日頃から、お子さんの様子をよく観察し、熱中症を予防しましょう。

【赤ちゃん・子どもが熱中症になりやすい理由】

- ① 汗をかく機能や、体温を調節する機能が未熟
- ② 身長が低いいため、地面からの照り返し熱の影響を受けやすい
- ③ 自ら予防策をとることができない
- ④ 大人よりも熱中症の進行が早く、重症化しやすい



気温32度の場合、ベビーカーに乗せた
赤ちゃんや幼い子どもの高さでは
気温35度になるという例があります。



【熱中症の症状と重症度】

分類	症状	重症度
初期症状	☐ 顔がほてっている ☐ 大量の汗をかいている ☐ おしっこの色が濃い ☐ いつもより水分(母乳やミルクなど)を飲みたがる ☐ ぐったりとして元気がない	軽症 すぐに 応急処置を！
重症になる 手前	☐ 顔色が悪い ☐ 汗をかかない ☐ おしっこの量が少ない ☐ 水分(母乳やミルクなど)をあげても吐いてしまう ☐ 手足が冷たい	応急処置をして、 すぐに医療機関 へ！
危険な状態	☐ 顔が真っ赤で高い熱がある ☐ 呼びかけても反応が悪い ☐ 反応がないほどぐったりしている ☐ 全身のけいれん	重症 すぐに救急車を！ #119

熱中症は^{また}瞬く間に重症化し、命に危険がおよびます。
予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。(裏面：予防方法について)

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





乳幼児を守る熱中症予防のポイント



暑さを避けましょう

- ・室温が28℃を超えないよう
エアコンの設定をこまめに調整しましょう。
- ・状況に応じて、適宜、換気扇や窓開放などの換気を行いましょう。
- ・暑い日は無理をしないようにしましょう。
- ・吸湿性や通気性のよい服装にしましょう。
- ・背中に汗をかいていないかこまめに確認しましょう。
- ・急に暑くなった日等は特に注意しましょう。



絶対に車の中に子どもを置き去りにしない

外気温が30度以下でも、直射日光のあたった車内は、**30分で50度以上**になることも！

少しの間だから…
日陰だから…



こまめに水分補給をしましょう

- ・暑いとき
- ・寝る前、起きた後
- ・お出かけ前後
- ・汗をかいたとき
- ・入浴前後



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、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。



熱中症（特別）警戒アラートを活用しよう！

熱中症（特別）警戒アラートとは

熱中症の危険性がきわめて高い暑熱環境になると予想される日の前日、または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症（特別）警戒アラートが発表された場合は、環境省ホームページやテレビ、SNS等を通じて発信されます。**普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう！**

※熱中症**特別**警戒アラートが発表された日は、**特に危険な状態**です。

★環境省公式アカウントによるLINE通知やメール配信サービスなどもあります。

環境省公式
LINEアカウント



応急処置方法

- ① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる
- ② 体（首・わきの下・足の付け根）を冷やす
タオルでくるんだ保冷剤や氷袋を当てる。
保冷剤がない場合は、冷たい缶飲料を活用。
- ③ 少しずつ水分を補給する
- ④ 医療機関へ

※緊急時には救急車を呼びましょう。

＜冷やす場所＞



【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