

熱中症にご注意を！



川越市マスコット
キャラクターときも

市公式ホームページ
「熱中症を予防しよう」



環境省
熱中症予防情報サイト



熱中症 とは

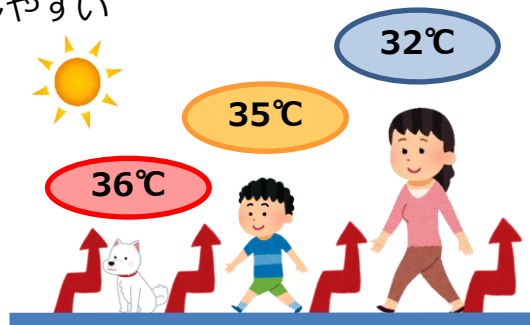
「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。日頃から、お子さんの様子をよく観察し、熱中症を予防しましょう。

【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】

軽

- ・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

すぐに応急処置を！



中

- ・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、
すぐ医療機関へ！



重

- ・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

すぐに救急車を！
#119



熱中症は瞬く間に重症化し、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)



乳幼児の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。
- ・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。
- ・急に暑くなった日は、特に注意をしましょう。



こまめに水分補給をしましょう

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



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。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をさせず自宅で静養しましょう。

絶対に車の中に子どもを置き去りにしない

「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。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…



熱中症（特別）警戒アラート

熱中症警戒（特別）警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日、または当日朝に発表されます。環境省LINE公式アカウントで確認することができます。

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
- ③ 少しずつ水分を補給する
※意識がない場合は誤えんする危険があるので控える
- ④ 医療機関へ
※緊急時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