

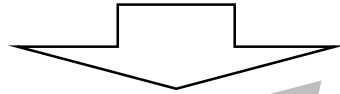


あつ ひ き  
暑い日に気をつけよう！

あつ ひ ぐあい わる  
暑い日は、具合が悪くなりやすいよ！



- <sup>あたま</sup>頭がいたい
- <sup>きもち</sup>気持ちが変わるい
- <sup>た</sup>くらくらしして立てない
- <sup>からだ あつ</sup>体が熱い
- <sup>かお あか</sup>顔が赤い



ちか おとな  
すぐに近くの大人につたえよう！

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？

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



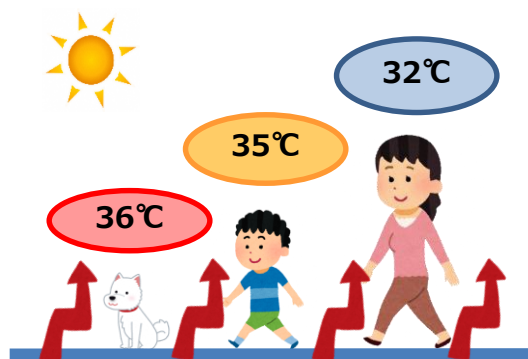
やくそく まも とも なかよ げんき  
約束を守って、友だちと仲良く、元気にあそぼう！

# 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

## 子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① **顔色や汗のかき方など、十分に観察する**  
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あたえましょう。
- ② **小まめな水分補給を学習させる**  
のどが渇いていなくても、小まめに水分をとるよう繰り返し伝えましょう。
- ③ **暑くなる前から、暑さに慣れさせる**  
日頃から適度に外遊びや汗をかく運動をして、暑さに慣れる身体づくりをしましょう。
- ④ **帽子をかぶらせ、通気性のよい服を選ぶ**  
こどもは自分で適切な衣服を選べません。外出時は、帽子や通気性のよい服をえらびましょう。熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。

**お子さんだけでなく、保護者の方も一緒に、熱中症を予防しましょう。**

○熱中症に関するホームページ：環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4125

FAX: 049-225-1291

平成31年3月作成