



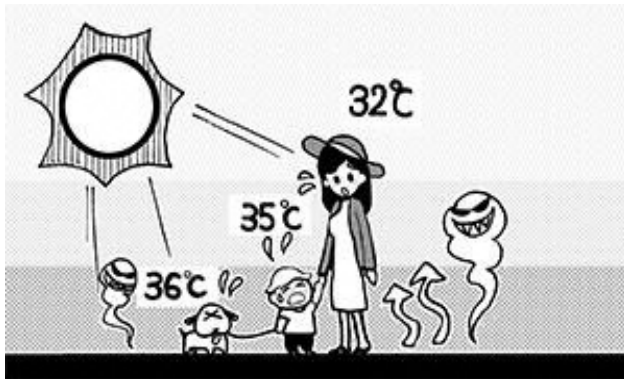
# 熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に、身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

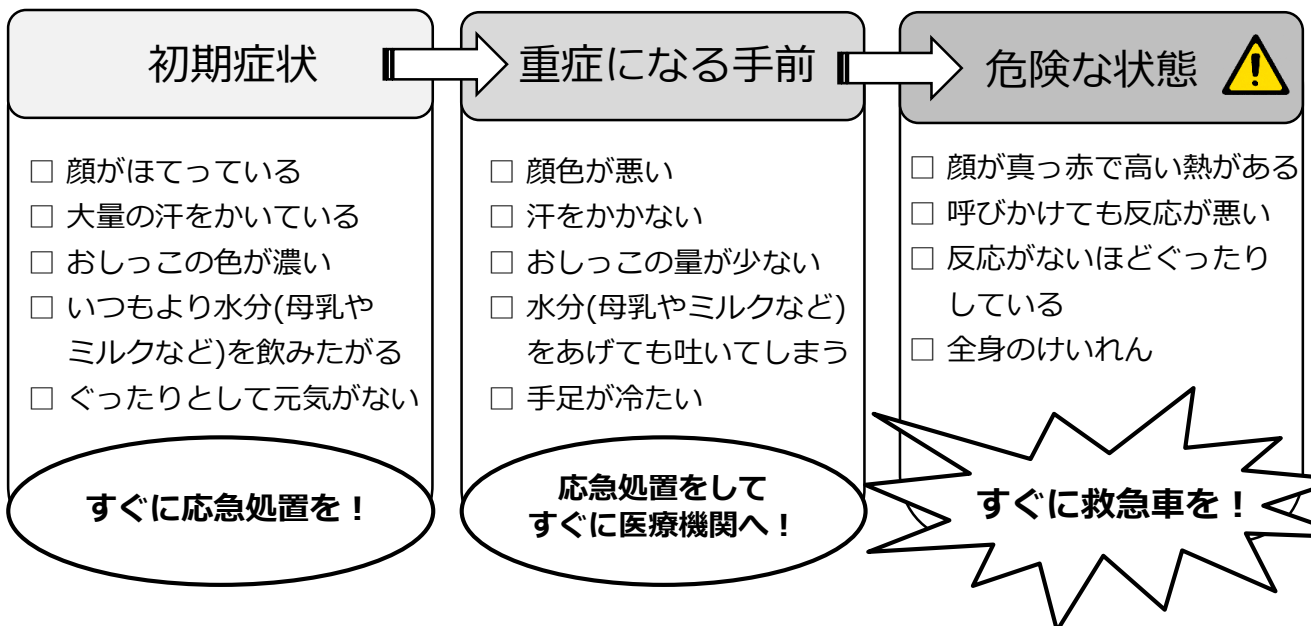
※からだの各機能が未熟なため



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。

(環境省「熱中症環境保健マニュアル」)

## 【熱中症のサイン】



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)

# 一乳幼児を熱中症から守るポイント

## こまめに水分を補給する

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

など



## 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、直射日光のあつた車内は、**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…



## 外出時は帽子をかぶらせ、通気性のよい服を選ぶ

- ・首元が広く、着脱しやすいデザイン
- ・黒色は熱を吸収するため、白っぽい色を選ぶ
- ・吸湿性や通気性のよいもの
- ・帽子や日傘などでの日よけ対策



## 暑いときの外出に注意



- ・暑い時間帯（11時～15時頃）の外出はひかえる
- ・ベビーカーで外出する際は日影を歩く
- ・背中に汗を沢山かいていないか、こまめに確認する

○ベビーカーの中に保冷剤を入れて冷やすのも効果的

## 応急処置方法

- ① 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる
- ② 身体(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。  
タオルが無い場合は、冷たい缶飲料を活用しましょう。
- ③ 少しずつ水分を補給する
- 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】

お子さんだけでなく、保護者の方も、  
熱中症にならないように気を付けましょう。

○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