

こどもの



# 熱中症対策で大事なこと



ママ・パパに知ってほしい、練馬の夏を乗り切るための3 + 6のポイント

こどもはおとなより、熱中症になりやすい！ぜったい。



## 特徴1 思ってる以上に、おとなより弱いんです。

こどもは、体温を調整する機能がまだ整っていないため、大人よりずっと暑さに弱いです。熱がカラダにこもりやすかったり、気温が体温より高いと、逆に周りの熱をもらってしまうことも。

## 特徴2 プラス3℃、高い世界にいるんです。

地面の照り返しの影響は、思っている以上に大きいです。大人の顔の高さで33℃のとき、こどもの顔の高さでは、36℃。子供のほうが、暑い中で生きています。プラス3℃って、結構キツイと思いませんか？



## 特徴3 こどもは、やっぱり「こども」なんです。

あかちゃんは、自分から水をほしいとも言えないし、服も脱げません。少し大きくなっても、遊びに夢中になると遊びっぱなし。自分で体調を管理したり、調整するということはできません。ここは、おとなの出番です。



## おとなが気を付ける、こどもの熱中症予防ポイント もちろん、おとなもね。

### その1 水分補給

基本中の基本の水分補給。たくさん汗をかいたときは、イオン飲料などで塩分補給



### その2 暑さを避ける・冷やす

外出時は、つばのある帽子などかぶせ日よけを。「日陰でこまめに一休み」をするのも大事です。保冷グッズを活用し、体温の上昇を予防します。



### その3 変化に気づく

顔を真っ赤にして、汗をたくさんかいていたら、体温が上がっているサイン。涼しいところで休ませましょう。

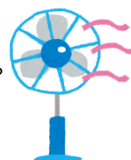


### その4 服装の工夫

風通しのよい服など、涼しい服装を。ちょっと大きくなったら、暑くなったら自分で脱ぐように伝えていきましょう。

### その5 エアコンと扇風機の活用

室温は28度を超えないようにしましょう。風は直接当たらないように工夫も。



### その6 室内も夜間も、梅雨時期も注意！

室内での熱中症も頻発。湿度が高い時期や、風があまりない日も、熱中症になりやすいです。「ちょっとくらい・・・」がキケン。油断禁物！

# 熱中症？って思ったら・・・。



## 熱中症を疑う症状

汗が止まらない／顔が赤い／足を痛がる／頭がいたい／気持ちが変わるい／だるい  
などの症状がある。

- 涼しい場所へ避難
- 服をゆるめて、冷やす☆

☆冷やすところ | 首・わきの下・足の付け根の内側

水分はとれる？



とれる

とれない

- 水分補給・塩分補給



改善しなければ・・・

- 医療機関へ受診

「呼びかけても返事しない」  
「意識がない」  
「けいれん」

- 救急車を呼ぶ！！

待っている間・・・

- ・涼しい場所へ避難
- ・服をゆるめて、冷やす☆



## お問い合わせ

### 豊玉保健相談所

☎ 3992-1188

### 北保健相談所

☎ 3931-1347

### 光が丘保健相談所

☎ 5997-7722

### 石神井保健相談所

☎ 3996-0634

### 大泉保健相談所

☎ 3921-0217

### 関保健相談所

☎ 3929-5381

月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (土日祝日お休み)