

都内の熱中症救急搬送者は、毎年 6 月頃より増えはじめ、7・8 月がピークとなります！



©2011 練馬区ねり丸

# 熱中症を予防しよう！



## 練馬の夏、無事に乗り切るための 4 か条

梅雨時や夏終わりも注意！

### □その 1

#### こまめに水分・塩分補給

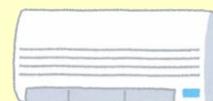
のどが渴かなくても、  
水分をとりましょう！



### □その 2

#### エアコンを活用

命を守るためにも、暑い日には夜間も  
冷房を使用しましょう。



### □その 3

#### 暑さを避ける

保冷グッズなどの活用、  
外では日陰で休むなど。



### □その 4

#### 屋外での長時間の作業は控える

暑い日に屋外で長時間、作業や  
運動をすることは控えましょう。

**「自分はだいじょうぶ」と思うことが、いちばん危険です。我慢も無理も禁物です。**

## こどもはおとなより、熱中症になりやすい！

～保護者の方に知ってほしい、こどもの特徴～

### 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ふことも。

### 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。

### 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℃。こどものほうが、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？



# 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

「呼びかけても返事しない」  
「意識がない」  
「けいれん」

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・・・

- 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※



- 医療機関で受診



## お問い合わせ

### 豊玉保健相談所

☎ 03-3992-1188

### 北保健相談所

☎ 03-3931-1347

### 光が丘保健相談所

☎ 03-5997-7722

### 石神井保健相談所

☎ 03-3996-0634

### 大泉保健相談所

☎ 03-3921-0217

### 関保健相談所

☎ 03-3929-5381

月曜日～金曜日 8時30分～17時 (土日祝日お休み)