

熱中症を 予防しよう!!



子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないため、大人より熱中症になるリスクが高くなります。また、乳幼児は自分で水分補給や暑い場所からの避難ができないので、保護者の方が注意することがポイントとなります。

乳幼児の熱中症予防のポイント

こまめに水分をとりましょう

子どもは新陳代謝が活発で、汗や尿となって体から水分が出ていくため、脱水を起こしやすいです。喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分の補給をしましょう。



暑さを避けて、

衣服の調節をしましょう

暑い日や暑い時間帯は無理をせず、涼しい場所で通気性の良い衣服で過ごしましょう。外出時は帽子など身につけましょう。

地面の熱に気をつけましょう

乳幼児は背が低く、ベビーカーでは大人よりも地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さでの気温や湿度を気にしましょう。

暑い環境に子どもをひとりに

しないようにしましょう

「ちよつとの時間だから」「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。



室内遊びでも

油断しないようにしましょう

日差しがない屋内でも、遊びに夢中になると熱中症のサインに気付くのが遅くなります。大人がお子さんの顔色や汗をかいている様子を見守り、休憩や水分補給をしましょう。また、無理をせず、エアコンや扇風機を適切に使用しましょう。

十分な睡眠と食事を摂りましょう

熱中症を予防するには、暑さに負けない体作りが大切です。日ごろから適度な運動で汗をかき、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。



熱中症の症状と対処法

- ・めまいや顔が赤い
- ・たくさん汗をかいている
- ・元気がなくなってきた
- ・尿が減っている
- ・手足や頭を痛がる



こんな症状が
出たときは…

- ・涼しい場所に避難
- ・衣服を緩めて、体を休める
- ・保冷剤を脇の下、首などにあてて冷やす
- ・水分や、スポーツドリンクなどを
少しずつ飲ませる



CAUTION こんなときはすぐ受診または救急車を呼びましょう！

- ぐったりしている
- 意識がはっきりしない
- 高熱がある
- 水分が摂れない



お役立ちサイト

気象庁/熱中症から身を守るために
(気温の予測情報、天気予報)
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuow/kurashi/netsu.html>



環境省/熱中症予防情報
(熱中症警戒アラートなど)
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



相談窓口

東京都消防庁救急相談センター	# 7 1 1 9 電話 0 3 - 3 2 1 2 - 2 3 2 3
荻窪保健センター	電話 0 3 - 3 3 9 1 - 0 0 1 5
高井戸保健センター	電話 0 3 - 3 3 3 4 - 4 3 0 4
高円寺保健センター	電話 0 3 - 3 3 1 1 - 0 1 1 6
上井草保健センター	電話 0 3 - 3 3 9 4 - 1 2 1 2
和泉保健センター	電話 0 3 - 3 3 1 3 - 9 3 3 1

