

子どもの

# 熱中症

予防しましょう！

## 乳幼児の特徴

- ・体温調節機能が未熟で**体温が上昇しやすい**
- ・体の水分量の多い乳幼児は、**脱水症状**を起こしやすく悪化しやすい
- ・自ら水分補給や衣類調節をすることが出来ない
- ・地面の照り返しの熱で大人よりも**高温環境**にいる



## 予防のポイント

### 外出時

- ・涼しい時間帯に外出する
- ・無理をせず、こまめに休憩を
- ・帽子などで日よけ対策をする
- ・エアコンを使用していたとしても車内に子どもを残さない

### 室内・その他

- ・窓から入る日光をカーテンなどで遮る。
- ・エアコン、扇風機などで室温を調整する。
- ・衣服は通気性・吸湿性の良いものを選ぶ。
- ・首筋や脇に冷たいタオルを当てる。

のどが渇く前に水分補給を！



車内への

## 置き去り

は虐待です

車内は50度以上に達することがあります。たとえ数分でも、車内に子どもを絶対に残さないようにしてください。

季節に関係なく、車内への置き去りは虐待です。見つけたら通報、**189**（児童相談所虐待対応ダイヤル）へ電話を。

# 熱中症

# の症状

# と対処法

元気がなくなる、大量の汗が出る

- 涼しい環境で休ませる。
- 衣類を脱がせ、風を送る。
- 頭、首、脇、背中などを冷やす。
- 冷たい水や塩分の補給。

吐き気・嘔吐

- 涼しい環境へ。
- 自力で飲めない時や吐き気がある場合は無理に水などを飲ませないで医療機関に連れて行きましょう。

反応がおかしい・全身のけいれん・汗を全くかかない

- **119** で救急隊要請を！



## こんな時は特に注意

環境

からだ

日差しが強い日  
高温多湿  
急に気温が上がった日



体調不良  
吐き気、下痢  
寝不足・朝食抜き

熱中症は、真夏の炎天下だけではなく、**梅雨の時季や室内、夜間**でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。大人が**子どもの様子をよく観察**し、水分補給などの対策をしましょう。

汗のかき方や顔色、唇の乾きやおしっこの量、色など子どもの様子をよく観察しましょう。



厚木市保健福祉センター  
(健康づくり課)

厚木市中町1丁目4番1号

☎ (046) 225-2597

☎ (046) 225-2201

☎ (046) 225-2203