

子どもの**熱中症**に 注意しましょう！



なぜ子どもは熱中症になりやすいのか

- ① 体温調整機能が未熟で体温が上がりやすい
- ② 地面からの照り返しを受けやすく、高温の環境下にいる
- ③ 暑さを子ども自身が気づきにくく、予防策がとりにくい

子どもの熱中症を防ぐポイント

1 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、
涼しい環境で十分に休ませましょう。

2 普段からこまめに水分をとらせましょう

のどが渇いていなくても、時間を決めてとらせましょう。

3 日ごろから暑さに慣れさせましょう

日ごろから適度に外で遊び、暑熱順化を促進させましょう。

4 通気性のよい、涼しい服装を選んであげましょう

環境に応じて脱ぎ着させ、服装を調節してあげましょう。

子どもだけを車内に残すことは **重大な熱中症事故につながります！**



子どもの命を守るため、降車の際には必ず子どもの姿を確認し、
“車内への置き去り・閉じ込め”がないよう、日ごろから動作の習慣化
をお願いします。

子どもの熱中症を 予防するために



熱中症のサイン

- ・ 顔が赤くて、ひどく汗をかいている
- ・ 普段より機嫌が悪く、ぐずっている
- ・ 元気がなく、ぐったりしている
- ・ ぼーっとしていて反応がにぶい
- ・ 吐いている

周りの大人が
気付いて
防ぎましょう！

など

脱水のサイン

- ・ 唇や口の中、皮膚が乾いている
- ・ 尿の回数が少ない、色が濃い

など

熱中症の応急処置

- ・ エアコンが効いている室内や日陰など涼しい場所へ移動
- ・ 衣服を緩め、首周りや脇の下、脚の付け根を冷やす
- ・ 水やイオン飲料などをこまめにとらせる

こんな場合は救急車を呼びましょう！ **119**
水分が飲めない 反応がおかしい 全身のけいれん

医療機関に受診すべきか迷ったときは
奈良県救急安心センターへ

#7119(プッシュ回線・携帯電話)

0744-20-0119(ダイヤル回線・IP電話)



問合先 保健センター健康衛生課

TEL:0745-77-3965 FAX:0745-77-0939



香芝市
Kashiba City