

熱中症対策

こどもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがあります。普段は皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいます。しかしバランスが崩れると、汗や皮膚温度で体温が調整できず、体温が上昇し熱中症になってしまいます。

熱中症の危険があるとき

気温が高い：皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い：汗が蒸発しにくくなります。

水分不足：体内の循環が悪くなり熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった：体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。

熱中症の症状

Ⅰ度 「軽度」	☐めまい ☐立ちくらみ ☐手足のしびれ ☐こむら返り
Ⅱ度 「中程度」	☐頭痛 ☐吐き気 ☐だるさ ☐疲れ
Ⅲ度 「重症」	☐異常な高体温 ☐異常な発汗もしくは汗が出なくなる ☐真っすぐ歩けない ☐けいれん ☐意識がない

症状が改善
しなければ



速やかに



医療機関を受診する

119



救急車を呼ぶ

熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている
室内や風通しのよい
日陰など涼しい場所へ避難



- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす
(首の周り、脇の下、
足の付け根など)



- 3 水分・塩分、
経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！



イラスト：政府広報オンライン

熱中症を防ぐ4つのポイント

①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が『警戒』『厳重警戒』『危険』のときは、屋外での活動を控えましょう。

②暑さに体を慣らそう

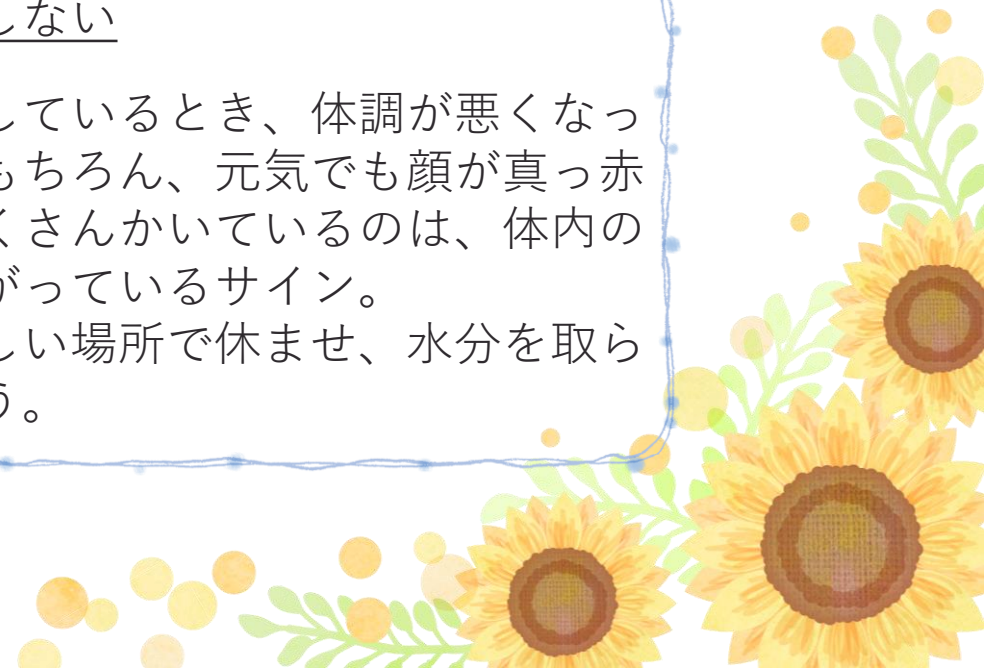
暑いからといって外に出ないと、体が暑さになれず、かえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

③水分補給は前もって

赤ちゃんや小さな子どもは『のどがかわいた』と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分を取らせ、その後もこまめに水分補給させましょう。

④無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分を取らせましょう。

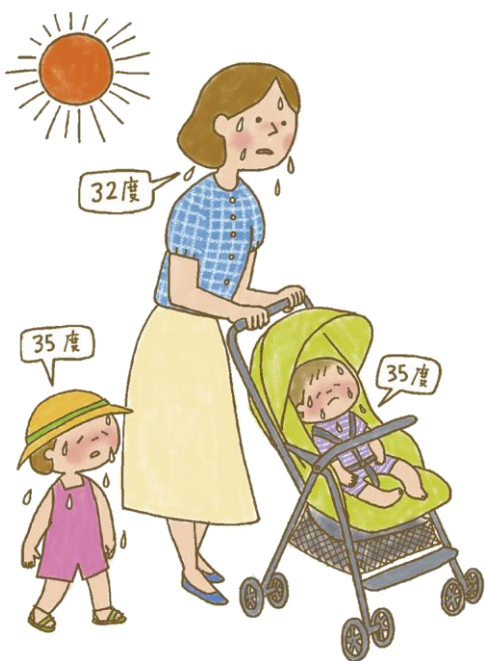


ベビーカーを使うときの注意点

強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるため、小さな子どもは大人よりも暑さの影響を強く受けます。

気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32℃のとき、50cmの高さでは35℃超、5cmの高さでは36℃超。ベビーカーに乗っている子どもは、かなりの暑さにさらされているのです。日中外出する際は、なるべく日陰を歩いたり、暑さの厳しい時間帯（12～14時）を避けるようにしましょう。

また、ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意して、こまめに汗を拭き顔色や機嫌をチェックしましょう。



脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどでも販売されている経口補水液ですが、自宅でも作ることができます。水500mlに対して、塩1.5g、砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、
普段の水分補給には適していません。

