

熱中症 に注意

熱中症は炎天下だけでなく、雨降りのじめじめ、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。子どもの様子をよく観察し、水分補給や対策をすれば予防できます。

子どもの様子を見よう！

外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、水分不足になりやすい時に熱中症は起こりやすくなります。

こんな時は水分不足かも！

顔が赤い

息が荒い

水分を飲む量が少ない、飲むのを嫌がる

いつもより元気がなく、パテているように見える

呼びかけてもいつものように反応しない

おしっこの色がいつもより濃い、量がいつもより少ない

予防のためのチェックポイント

日頃から暑さに慣れよう

普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境づくり
- 睡眠を十分にとる



日常の中で対策を♪

ちょっとした対策で、熱中症のリスクが低くなります。

- エアコンなどを活用し、室温や湿度を調節する
- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れた外出は 11 時～15 時頃をさけて
- ベビーカーにも暑さ対策を！

食事や水分はとれている？

体温調節のカギとなるのが水分。いつでも水分をとれるようにしましょう。また食事をとることで水分・塩分の補給にもなります。

- 外出・入浴・お昼寝などの前後に水分補給
- 汗をかいた時には塩分も一緒に補給を
- 外出時は冷たい飲み物を持ち歩く
- 夏野菜は体を冷やす効果がある！



NO！車内の置き去り！

外気は穏やかな気温でも、少しの時間でも、熱中症を招きます。

- エアコンを使用してあいても、絶対に一人にしない。
- 炎天下の車内はエンジン停止後 30 分で 45 度まで急上昇する！



にこなん
水あそびがはじまりました！
8月(月・水・金)予定
あそびにきてね～♪

