



【大人のケアで防ぐ子どもの熱中症】

(問い合わせ先) 昭島市子育てひろば通信

ほいむこう 541-2277 なしのき 543-6716

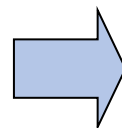
さくらんぼ・りんご・くるみ・もも・いちご
昭島市ホームページからもご覧いただけます。



高温多湿な環境下で起こる「熱中症」。子どもは、体温調節機能が未熟でうまく汗をかけず、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また、身長が低くて、地面からの熱の影響を受けやすいため、大人よりも熱中症になりやすいとされています。
お子さんの熱中症対策で、安全な楽しい夏を過ごしましょう！

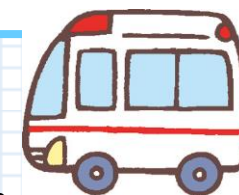
熱中症のサイン

- ・顔が赤い、体がほてっていて熱い
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気・嘔吐
- ・唇や皮膚がカサカサに乾いている
- ・おしっこの量や回数がいつもより少ない
- ・汗が出ない、または大量に汗をかく
- ・呼びかけに反応しない



熱中症かも？と思ったら！

- ・呼びかけに答えない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。
- ・涼しい場所に移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・首の両外側、両脇の下、太ももの付け根など太い血管が流れている部分を冷やす。
- ・水分や塩分を補給する。
- ・病院へ行く？救急車を呼ぶ？ 迷ったら#7119へ連絡する。
【#7119とは・・・救急安心センターと呼ばれ、専門家（医師や看護師など）に電話で相談できる窓口】



Point 1 こまめな水分補給！

- ・水筒、ペットボトルを持ち歩く習慣をつけましょう。のどが渴いたと感じる前に早めの水分補給を！
- ・水あそび後や大量の汗をかいている時は、子ども用のイオン飲料や経口保水液など電解質を含んだ飲み物がおすすめ！
- ・授乳中の子どもの場合は、母乳やミルクでも水分補給ができる。



Point 2 屋内の過ごし方

- ・エアコンで温度を調節し、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させる。
- ・室温と湿度を確認する。
- ・遮光カーテン、ブラインド、すだれを利用する。
- ・夜間もエアコンを26～28℃に設定して、一晩中運転する。

Point 3 服装選び

- ・綿や麻など通気性、速乾性の良い素材を選ぶ。
- ・外で遊ぶときには、白、黄、赤、グレーなど明るい色の服を着用する。（太陽からの熱を反射しやすい。）
- ・乳児のつなぎタイプの下着は、熱がこもりやすいので注意を！

Point 4 外出時は照り返しに注意！

- ・帽子を着用する。（つば広めやメッシュ素材など）
- ・ネッククーラーを着用する。
- ・ベビーカーにサンシェード、クールシートを取り付ける。
- ・日陰の利用、こまめな休息を心がける。



Point 5 車の中では～

- ・事前にエアコンを使って車内の熱気を冷ましてから、子どもを乗せる。
- ・チャイルドシートに保冷シートや、クールシートを取り付ける。
- ・窓にサンシェードを取り付ける。
- ・車のキーは肌身離さず携帯する。