



熱中症に注意しましょう！

気温が高い日は、地面に近いほど温度が高くなります。そのため、身長の高い子どもは大人よりも高温の環境にいます。

また、子どもは、体温調節が未発達のため、体に熱がこもりやすく、熱中症になりやすいので注意が必要です。



熱中症の症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、筋肉のこむら返り、いつもと様子が違う<重症になると>返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

***自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！**

こんな日は熱中症になりやすい！

- 温度・湿度が高い
- 急に気温が上がった日
- 朝食を食べていない
- 体調がすぐれない
- 寝不足
- 二日酔いの日（アルコールの分解に体内の水分を奪われます）



熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

- ・ 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
- ・ 衣類をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・ 水分・塩分、経口補水液などを補給

***応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。**

急に気温が上がった時は熱中症になりやすいので注意が必要です。
食中毒にもご注意ください。



熱中症の予防ポイント！



- ◎ こまめに水分・塩分などを補給
 - ・ こまめに ・ のどが渇く前に
 - ・ 起床時、入浴前後にも
 - ・ 汗をかいた時は、経口補水液を
- ◎ 暑さを避ける
 - ・ 日陰の利用、こまめな休憩
 - ・ 扇風機やエアコンの利用
 - ・ 外出時、日傘や帽子の利用
- ◎ 暑い時間帯を避ける
(『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控えましょう)
- ◎ 服装を工夫する(黒は避ける、通気性のよいもの、吸湿速乾のもの)
- ◎ 日頃の健康管理
(毎朝など、定時の体温測定をすることで、早めに発熱に気付くこともできます)
- ◎ 保冷剤や冷たいタオルなど、冷感グッズを適宜使う

車内に子どもを残すと危険です！！

車内の温度は、短時間で一気に上昇します。