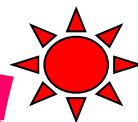




熱中症に注意しましょう！



熱中症とは

気温や湿度が高い環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。そのため、真夏だけではなく、急に気温や湿度が高くなる5月～6月から危険度が増してきます。熱中症は重症になると命に関わる病気ですが、きちんと対策をとれば防ぐことができます。日頃から予防・対策を心がけて、この夏を乗り越えましょう！



小さな子どもの熱中症の特徴



大人より暑さに弱い

体温調節機能が十分に発達していないため、体にこもった熱をうまく発散できません。



脱水症状を起こしやすい

小さなお子さんの身体に占める 水分の割合は大人よりも多い上に、不感蒸泄という目に見えない水分の蒸発も多く、脱水を起こしやすくなっています。



体調の変化を伝えられない

まだ言語の発達が十分でないため、自分の体調の変化を伝えることが十分にできない可能性があります。また、「のどが渇いた」「暑い」等も伝えられずに、水分補給や衣服での調節を自分で行えないことも熱中症の危険性を高めます。



照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低くベビーカーなどの利用もあり、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さ（地面から50cm位）では35℃位になります。



こんなときは要注意！

- ・顔が赤い
- ・くちびるが乾燥している
- ・触れるとからだか熱い
- ・おしっこの量が少なくなっている
- ・たくさん汗をかいている
- ・元気がない



わずかな時間でも、小さな子どもを車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう！車の中の温度は短時間でも急上昇し、大変危険です。数分で死亡した例もあります。



具体的な予防方法は裏面へ



熱中症予防のためのポイント

子どもの異変に敏感になりましょう

水をこまめに飲ませましょう



室内の温度にも注意しましょう

扇風機やエアコンを上手に利用し、室内の温度が28℃を超えないように適切な温度となるようにしましょう。



日頃から暑さに慣れさせましょう

適度に運動をさせ、暑さに強いからだづくりをしましょう。

衣類の工夫をしましょう

汗の乾きやすい素材のものや、風通しの良い服を選びましょう。



外出時は照り返しに注意しましょう

晴天時には地面に近いほど気温が高くなります。子どもは大人よりも暑い場所にいることを常に意識しましょう。



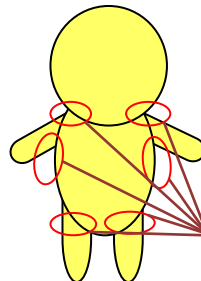
熱中症かな…と思ったら

応急処置をしつつ、医師に相談してください。

涼しい場所へ移動させる

衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根
(大きな血管が通っている場所)を冷やす

経口補水液や水、お茶で水分補給を行う



ここを
冷やします



ただし、意識がもうろうとしていたり、呼びかけても反応がない、
症状が改善しない場合は救急車を呼びましょう！



ホームページでも熱中症情報をチェックできます!!

中央区のホームページでも熱中症の予防方法などを見ることができます。

また、区のメール配信サービス「ちゅうおう安全・安心メール」では、熱中症予防情報が配信されますので、ぜひご活用ください！

そして、環境省の「熱中症予防情報サイト」では現在の暑さ指数や暑さ指数の予報を見ることができます。合わせてチェックして暑さに備えていきましょう！



中央区ホームページ



ちゅうおう安全・安心メール



環境省 熱中症予防情報サイト

