

# 知っておきたい 子どもの熱中症

## ○子どもは大人よりも体温調節が苦手

特に汗をかく機能が未熟で、汗をかくまでに時間がかかり、からだに熱がこもりやすい特徴があります

子どもって、  
汗っかきじゃないの!?

## ○自分で予防することが難しい

体調が悪い、のどが渴いたなど体調の変化を的確に表現することができません  
夢中で遊んでいると身体に異変が起きても気づかないことも…



## 子どもの命を守るためにまわりの大人ができること



予防の  
ポイント!

### ① 顔色や汗のかき方、尿の色をよく観察する

顔が赤く汗がひどいときは、涼しい場所で休憩をしましょう

### ② こまめな水分補給の習慣を身に付けさせる

いつでも水分補給できる環境をつくりましょう

### ③ 日ごろから暑さに慣れさせる

しっかり湯舟に入ったり外遊びをしたり…汗を上手にかけるようにしましょう

### ④ 環境、気温に合わせた服装を選ぶ

風通しのよく、吸湿性・速乾性のある素材で色の薄いもの

### ⑤ 子どもを車の中で決して一人にさせない

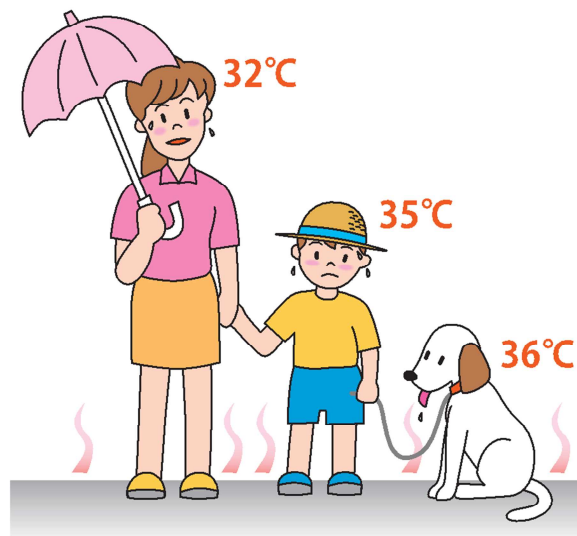
「眠っているからかわいそう…」 「エアコンついているし…」は危険です



## コラム 幼児は特に注意

気温が高い日に散歩等をする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。

通常気温は150cmの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3℃だったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35℃を超えています。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36℃以上でした。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。



出典:環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022

# 熱中症

熱中症は予防が大切!!



屋外では帽子

水分をこまめに摂取

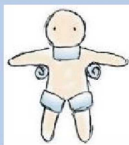
日陰を利用する

もし体に異常が  
発生したら



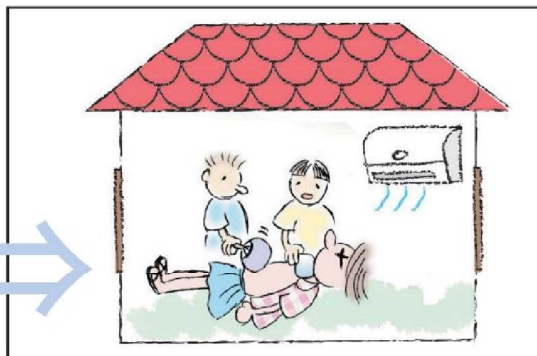
- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服（衣類）をゆるめる

- ・体などに水をかけたり濡れタオルをあててあおぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、  
両側の首筋、足の付け根を  
冷やす

- ・たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!  
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



※誰かがついて見守り、よくならなければ  
医療機関を受診する

※自分で水が飲めない、意識がないなど  
重症の場合はすぐに救急車を!

