

# 知っておきたい子どもの熱中症

熱中症はこんな時に起こりやすくなります

身体が暑さに慣れていない時期

日差しが強い日

高温多湿

急に気温が上がった日

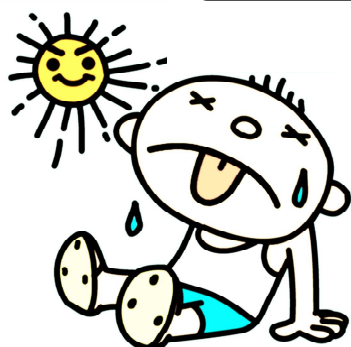
体調不良

朝食抜き

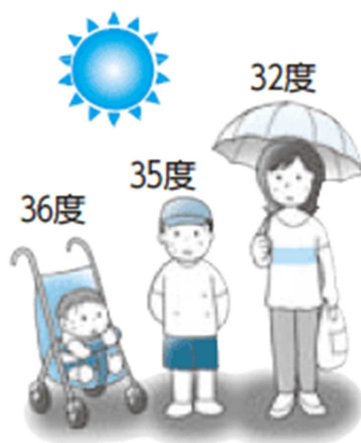
寝不足

下痢

汗をかく機会が少ない



## 子どもの熱中症の特徴



地面の照り返しで高温の環境

汗腺や体温調節機能が未熟

暑さに気づかず脱水になる

大人より急激に脱水になる



## 熱中症の応急処置

涼しいところに移す

冷たい水や塩分を補給

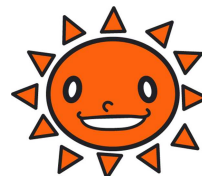
自力で飲めないときや、吐き気がある場合は無理に飲ませず、すぐに医療機関を受診



服を脱がせる  
保冷剤やぬれタオルで  
身体を冷やす  
風を送る

# 熱中症を疑う症状

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふらふらする</li> <li>・大量の汗が止まらない</li> <li>・筋肉の痛みや硬直</li> <li>・元気がなくぼんやりしている</li> <li>・やたらと飲みたがる</li> </ul>	直ちに応急処置をし、症状が治まらない時は、医療機関を受診
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぐったりしていて、泣き声に力がない</li> <li>・自力で飲めない</li> <li>・嘔吐</li> <li>・吐き気</li> <li>・顔色が悪い</li> <li>・おしっこが出ない</li> <li>・触ると身体が熱い</li> </ul>	応急処置をしてすぐに医療機関を受診
<ul style="list-style-type: none"> <li>・反応がおかしい</li> <li>・汗をまったくかかない</li> <li>・全身のけいれん</li> <li>・まっすぐに歩けない</li> <li>・立てない</li> <li>・皮膚が真っ赤で高い体温</li> </ul>	救急車の要請



## 熱中症予防のためのポイント

### \* 子どもの様子を良く観察

外出時や入浴後など、良く汗をかいたときは熱中症になりやすいです。

- ・唇の乾きやおしっこの量、色
- ・汗のかき方

### \* 食事や水分はとれているか

体温調節の鍵は水分。食事をきちんと取ることは塩分・水分の補給になります。

- ・外出、入浴、昼寝の前後に水分補給をする
- ・外出時は保冷水筒を持ち歩く

### \* 生活の中で対策を

普段のちょっとした対策で熱中症の危険性を減らせます。

- ・首筋や脇につめたいタオルを当てる
- ・窓から入る日光をカーテンなどでさえぎる
- ・エアコンの温度を下げすぎない
- ・扇風機などで室内の空気を循環させる
- ・乳幼児を連れての外出は涼しい時間帯にする

### \* 日ごろから暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣による体調管理のほか、普段から運動(\*)や入浴で汗をかく機会が多いと、身体が暑さに備える機能が高まります。

- (\*) 真夏に急激に運動を始めることは避けましょう
- ・適度に汗をかける環境づくり
  - ・栄養バランスの良い食事と食習慣
  - ・質のよい睡眠を確保

### \* 車内に子どもを残して離れない

気温があまり高くない日も、短時間でも、絶対に車内に子どもを残して離れないでください。

- ・エアコンを使用しても過信しない
- ・ダッシュボードは70℃になることもある
- ・ペットボトルや飲み物の缶が破裂することもあり危険

### \* 服装選びにも工夫を

メッシュ素材、ゆったりしたデザイン、黒よりは白っぽい服など、熱がこもりにくく、体温調節をしやすい服装を選びましょう。

- ・首元が広く、着脱しやすいデザイン
- ・吸湿性、通気性の良いもの
- ・外出時は帽子や日傘で日よけ対策

熱中症に関して、もっと詳しく知りたい時は・・・

環境省熱中症予防情報サイト

検索

【問い合わせ先】  
長野市保健所健康課  
☎226-9961