

# 子どもの熱中症に気をつけましょう

「環境省熱中症予防情報サイトにおける暑さ指数の情報提供について」

<http://www.wbgt.env.go.jp/>



## こんな日は熱中症に注意

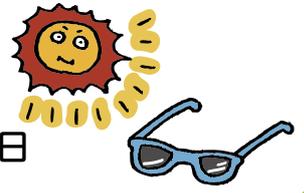
- 気温が高い日
- 湿度が高い日



- 風が弱い日



- 日差しが強い日
- 急に暑くなった日



## 乳幼児は特に気をつけて

乳幼児は汗腺や体温調節機能が十分発達していません  
このため体に熱がたまり熱中症をおこしやすくなります  
言葉が未発達の乳幼児は特に注意が必要です

晴れた日、気温25~27℃のとき  
閉めきった車内は**50℃以上**



炎天下の車内は高温になります

**×** 乳幼児を置き去りにしないで

- ベビーカーは地表からの熱を受けやすいので注意しましょう
- レインカバーを装着するとベビーカー内に熱がこもります  
使用する際は必ず換気しましょう

32℃

地上  
150cm



地面の近くは  
暑いよ

35℃

50cm



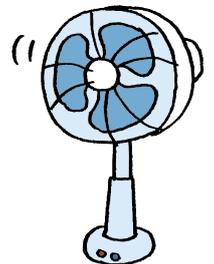
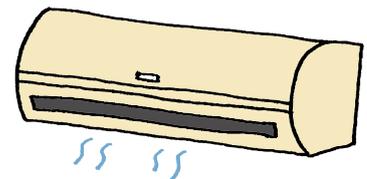
36℃

5cm



## 熱中症は予防が大事

- こまめな水分補給で脱水を予防しましょう
- ゆったりした服装で風通しをよくしましょう
- 保冷グッズも上手に利用しましょう
- 外出の際は、つばのある防止で日よけをしましょう
- 日陰で風通しのよい場所で遊ばせましょう
- 日頃からバランスのとれた食事や遊びを通して暑さに負けない体づくりをしましょう
- 扇風機やエアコンを上手に使いましょう



## 熱中症の症状は

- 顔が赤い
- 体が熱い
- ぐずついて機嫌が悪い
- 元気がない
- おしっこの量が少ない
- 皮膚に弾力がない
- 顔色が悪い

子どもは遊びに夢中になると、のどの渴きを忘れがちです  
大人がしっかり子どもの様子を観察しましょう

## 「熱中症?」と思ったら乳幼児は早めの対応が大切

涼しい場所に移動し、  
衣服をゆるめて風通しを良くする



ぬらしたタオルや冷たいペットボトルを  
首・わきの下・ももの付け根などに置き  
体を冷やす

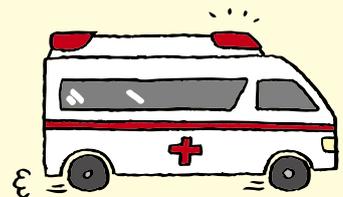


冷たい水や乳幼児用イオン飲料を  
少しずつ飲ませる



こんな場合はすぐに救急車をよびましょう

- 水分を受けつけない
- 呼びかけに応じない
- けいれんをおこした
- 症状が改善しない



監修: 松平小児科 松平隆光

医療機関に受診すべきか迷った時は東京消防庁救急相談センターへ

**#7119**(プッシュ回線・携帯電話) **03-3212-2323**(ダイヤル回線)

【お問い合わせ】文京区保健衛生部 健康推進課 福祉保健政策推進担当  
電話 03-5803-1231 FAX 03-5803-1355