

熱中症対策をして元気に夏を過ごしましょう！

乳幼児は皮膚がデリケートなため、強い日差しや熱を受け続けるとやけどをしやすくなります。また、新陳代謝が活発で熱を吸収しやすい一方、体温調節機能は大人ほど発達していないため、少し暑いだけでもたくさん汗をかき、脱水症状を起こしやすくなります。さらに、乳幼児は暑さや喉の渇きを自分で十分に伝えることが難しいため、保護者の方が日頃からお子さまの様子を注意深く見守ることが大切です。下記の情報を参考にいただき、ご家族皆さまで健康に夏をお過ごしください。

📢 熱中症とは？

高温の環境に長時間さらされることで起こる疾患
(熱射病、熱疲労、熱痙攣、熱失神、熱浮腫、あせも等)

📢 熱中症の症状は？

頭痛、めまい、筋肉の痙攣、疲労感、意識の低下等)

※ 放置すると命にかかわることもあるため注意

熱中症の応急処置はこのように行いましょう！

意識がある場合	意識がない場合
涼しい場所に移動	119 救急車を呼びましょう
▼	▼
衣服をゆるめて、体を冷やしましょう	涼しい場所に移動
▼	▼
水分摂取	衣類をゆるめて、体を冷やしましょう
▼	▼
改善しない場合 119 救急車を呼びましょう	病院に搬送

夏の健康管理のポイント！



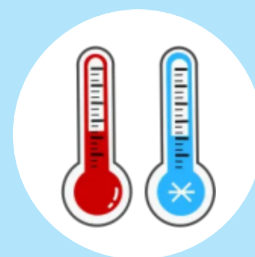
涼しく過ごしましょう
-こまめにシャワーを浴びる
-軽くて明るい色の衣服を着る
-外出時は日差しを遮断する



こまめな水分補給
喉が渇いてなくても定期的に水分補給をしましょう



1番暑い昼の12時~17時頃は活動を控えましょう
-涼しい場所で過ごしましょう



毎日気温を確認しましょう
-気温、熱中症警戒情報など
-気象情報をこまめに確認

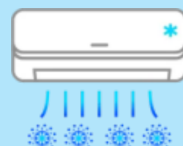
基本の換気三原則！



一日3回以上(一回10分)窓を開けて換気しましょう



空気の通り道を作るためにドアや窓を複数開けましょう



冷房使用中も定期的に換気をしましょう(2時間ごとに10分以上)