



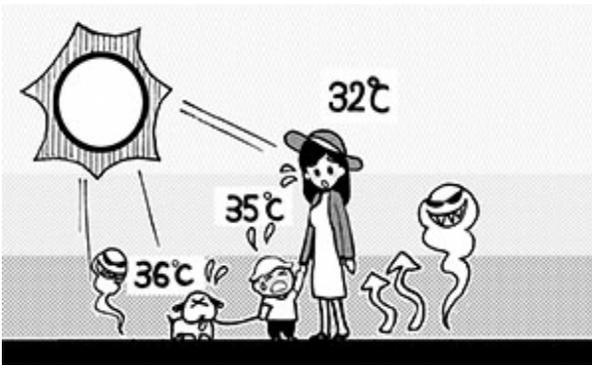
熱中症に注意しよう！

川越市マスコット
キャラクターときも

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる、様々な症状のことです。
日頃から、お子さんの様子をよく観察し、熱中症を予防しましょう。

【赤ちゃん・子どもが熱中症になりやすい理由】

- ① 汗をかく機能や、体温を調節する機能が未熟
- ② 身長が低いため、地面からの照り返し熱の影響を受けやすい
- ③ 自ら予防策をとることができない
- ④ 大人よりも熱中症の進行が早く、重症化しやすい ※からだの各機能が未熟なため



★気温32度の場合、ベビーカーに乗せた赤ちゃんや幼い子どもの高さでは気温35度になるという例があります。

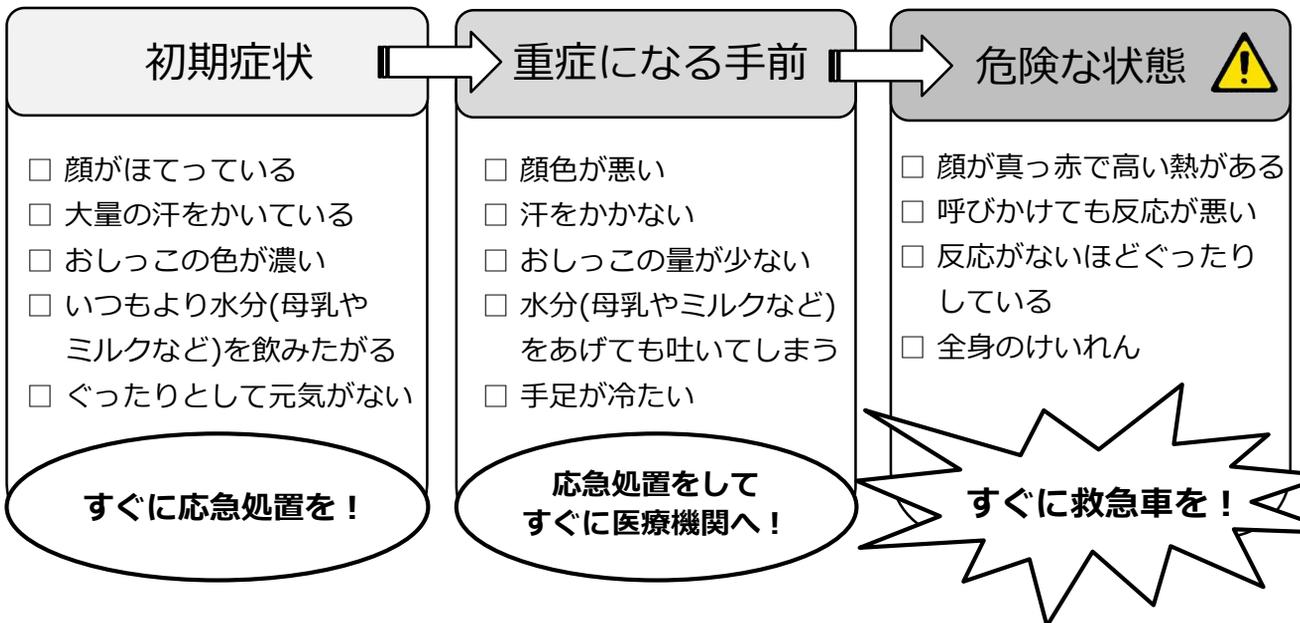
絶対に車の中に子どもを置き去りにしないで！

外気温が30度以下でも、直射日光のあつた車内は、**30分で50度以上**になることも！

少しの間だから…
日陰だから…



【熱中症のサイン】



熱中症は瞬く間に重症化し、命に危険がおよびます。
予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。(裏面：予防方法について)

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症に伴う、感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を踏まえ、熱中症予防に取り組みましょう

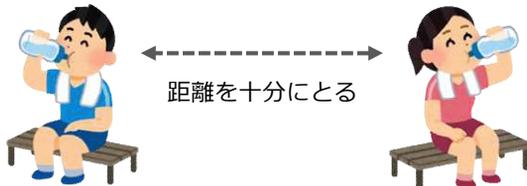
1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・換気扇や窓開放で換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・吸湿性や通気性のよいものにする
- ・背中に汗をかいていないかこまめに確認
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす



3 こまめに水分補給しましょう

- ・暑いとき
- ・お出かけする前後
- ・入浴前後
- ・寝る前、起きた後
- ・汗をかいたとき など



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪そうと感じた時は、無理をせず自宅で休ませる



※2歳未満はマスクに注意！

体内に熱がこもって熱中症のリスクが高まることや、顔色や表情の変化から体調異変への気づきが遅れることが心配されます

（「公益社団法人 日本小児科医会」）

応急処置方法

- ① 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる
- ② 身体(首・わきの下・足の付け根)を冷やす
タオルでくるんだ保冷剤や氷袋を当てる。
保冷剤が無い場合は、冷たい缶飲料を活用しましょう。
- ③ 少しずつ水分を補給する
- ④ 医療機関へ
※緊急時は、救急車を呼びましょう。



【冷やす場所】

○熱中症に関するホームページ：環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4121 FAX: 049-225-1291

令和2年5月作成