



熱中症に気をつけよう ～対策のポイント～

車内に子どもを置いていかないで！

たとえ2～3分でも、車を離れるときは、子どもと一緒に連れて行きましょう。何かの拍子でクーラーが切れたり、日陰だったのが、太陽が回って日が当たるようになったり、車内温度が急激に上昇することがあります。

地面からの照り返しに注意

日陰を歩いていても、アスファルトなどからの照り返しによる反射熱が、子どもの体をさらしています。大人はさほど暑くなくても、アスファルトに近いベビーカーの中の赤ちゃんや背の低い幼児は実は非常に暑いのです。

アスファルトは50℃近くになることもあるんだって！！

室内も実は危険

室内でも、高温多湿であれば熱中症になることがあります。



赤ちゃんや幼児は、**体温調節が未熟なため、熱中症をおこしやすく、注意が必要です。**

熱中症とは、**体温調節ができず、急激に体温が上昇すること**をいいます。

**今年は上手に節電！！
熱中症を予防しましょう。**



住まいの工夫で暑さ対策

窓からの日差しを和らげるすだれや遮光カーテンの利用。二つ以上の戸や窓を開けて風の通り道を作ろう。

上手にエアコン、扇風機のご利用を

エアコンの設定温度を少し高めにし、扇風機とあわせることで心地よい環境にすることが出来ます。



水分補給はこまめに

麦茶やお茶をあげましょう！



乳幼児は、大人よりたくさんの水分が必要です。1回に飲める量は少ないですが、こまめにあげましょう。ただし、普段は麦茶やお茶で充分！大人用のいわゆるスポーツドリンクは、糖分の割合が高く、ミネラルの割合が低いなど、乳幼児に適していないものが多いです。どうしても必要な場合は、乳幼児用のものにしましょう。また、水がわりに糖分の多い飲料や牛乳を飲むと、食欲不振になり、体力がますます弱ることがあるので注意しましょう。



受診の目安

救急車で大至急病院へ

- ・熱がとても高い
- ・意識が無い、もうろうとしている

診察時間外でも病院へ

- ・飲んででもすぐに吐いてしまう
- ・水分がとれて熱が下がってもぐったりしている
- ・脱水症のサインがある（唇が乾く、尿量、尿回数が減る。舌が乾く、涙の量が減る、呼吸が苦しそうなど）



※救急車を呼んだ方がいいか判断に迷った場合には、**東京消防庁救急相談センター**へご相談ください。

東京消防庁救急相談センター

TEL **#7119**

(携帯電話、PHS、プッシュ回線から)

TEL **042-521-2323** (多摩地区)

