

妊娠

出産

乳幼児期

仙北市子育て支援包括支援
センター「なないろ」
妊娠期から子育て期までの切れ
目ない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



こどもを熱中症から守いましょう

熱中症は死に至る危険性のある病気です。真夏の炎天下だけではなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。保護者がこどもの様子をよく観察し、水分補給や対策をすることで予防はできます。

ここが違う！こどもの熱中症

1. 地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に

身長が低いことやベビーカーに座っている状態は大人が感じるより高温の環境になっています。

2. 汗腺や血圧などの調整機能が未熟で暑さに弱い

からだにこもった熱をうまく発散できません。

3. 暑さに気づかずに脱水症状がおこるリスクがある

遊びに熱中していたり眠っているときは、自分で水分補給や衣類調節ができません。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い

からだの水分量が大人より多い乳幼児は脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で症状が悪化します。



予防対策とチェックポイント

◆こどもの様子をよく観察して

外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、脱水しやすいときに起こりやすくなります。

・エアコンなどを活用し、気温や湿度を調節

・唇のかわきや、おしっこの量が減っていないか、ひどく汗をかいていないか観察

◆食事や水分は取れているか

体温調節のカギとなるのは水分です。

・外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給

・外出時は冷たい飲み物を入れた保冷水筒を持ち歩く



◆日頃から暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣や運動で、からだ暑さに備える機能が高まります。

・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

・質の良い睡眠を十分とる



◆服装選びにも工夫を

熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選ぶようにしましょう。

・首元が広く着脱しやすいデザイン、吸湿性・通気性の良いものを

・外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を

◆車内にこどもを置き去りにしない

外気は穏やかな気温の日でも、絶対に車内に置き去りにしないでください。

・エアコンを使用していても、絶対に車内にひとりにしない

・炭酸飲料のペットボトルや缶が破裂する恐れも



～熱中症の応急処置～

1 涼しい環境で休ませる

2 からだを冷やす

太い血管のある首すじ、脇の下、足のつけ根などを冷やし、うちわや扇風機で風を送りましょう。

3 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、無理に飲ませないように。



あれ、おかしいな？と思ったら、水分補給や温度調節、それでもだめなら病院を受診

