

子どもの熱中症に気をつけて下さい

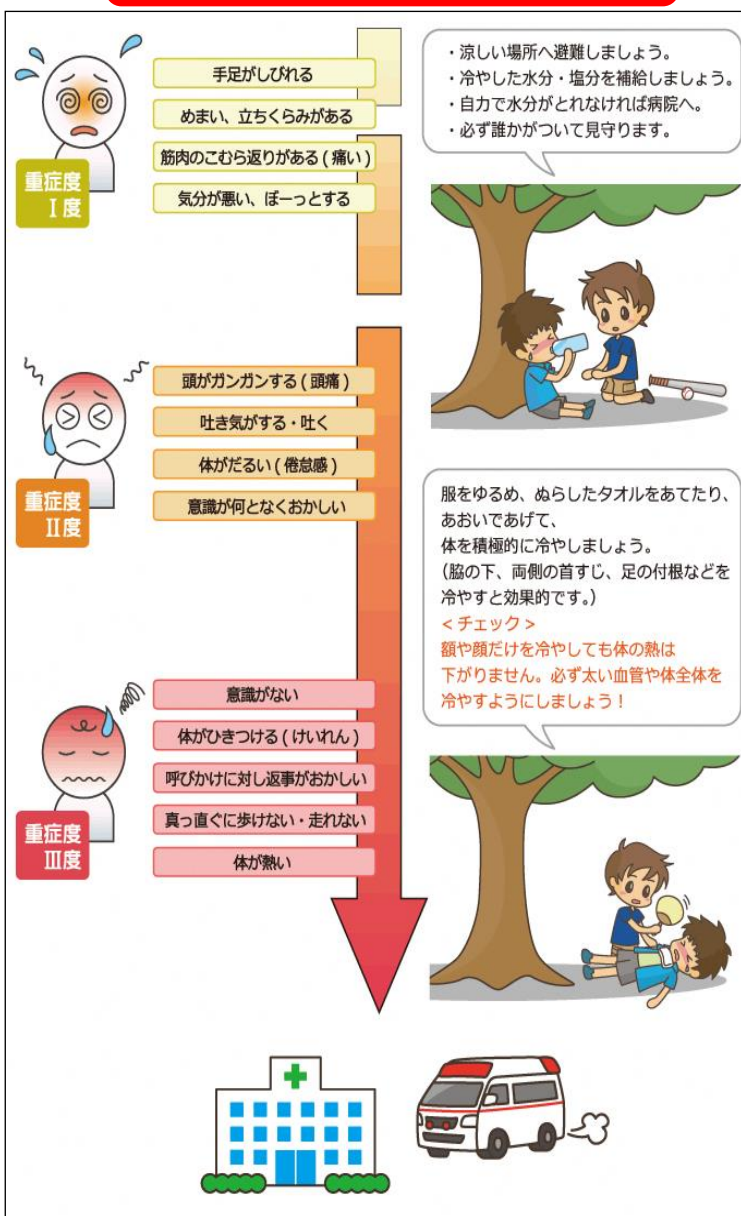
保護者用

こんなときは特に熱中症になりやすい

- ① とても蒸し暑いときや、急に気温があがったとき（家の中でも注意）
暑さや湿度に慣れていないと熱中症になりやすい
- ② 体調が悪いとき（かぜ気味など）
- ③ 朝食抜きや寝不足のとき
（よく寝て、朝ごはんをしっかり食べさせてください）
- ④ とても蒸し暑いときに、マスクを着用しているとき

家の中でも熱中症になることがあるので気をつけてあげて下さい

身体の状況と対応



熱中症を予防する

- ①室内でも、外出時でも、喉がかわいてなくても20分～30分に一度は少量でもいいので、水分、塩分を補給する。
- ②外出時は、帽子を必ずかぶる。
- ③登下校時には、ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。
- ④こまめに休憩をとる。
- ⑤直射日光を避け、日陰で過ごす。
- ⑥通気性のよい、汗を吸いやすく、汗にぬれてもすぐ乾く服を着る。
- ⑦屋外では、人と十分な距離をとってマスクを外す。

おかしいと感じたら

- ①涼しい場所へ移動させる。
- ②保冷剤や氷、冷たいぬれたタオルで身体を冷やす。
（首回り、脇の下、足の付け根などを冷やす）
- ③水分を補給する。
（軽く口に水を含む程度）
- ④判断できないときは、病院へ行く。