



子ども健康部 幼児課  
令和7年7月発行



## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!!

熱中症とは、高温多湿な環境が原因で体内に熱がこもり、大量の汗や頭痛、おう吐などの症状があらわれる病気です。乳幼児は、体温調節機能が未熟なことや、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいことから、熱中症になりやすいといわれていますので、おとなによる熱中症予防がとても重要です。

### あつ こども まも 暑さから子どもを守ろう☆



小さな子どもは、おとなよりも暑さの影響を強く受けます。

というのは、強い日差しの照り返して、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3℃のとき、50cmの高さでは35℃を超え、5cmの高さでは36℃を超えます。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされていることになります。

### にっちゅう がいしゅつ さい ちゅういてん 日中に外出する際の注意点

★なるべく日陰を選んで歩く ★暑さの厳しい12～14時の時間帯を避ける

### すいぶんほきゅう わす 水分補給を忘れずに☆



子どもの体には、多くの水分が必要です。そのため、たとえのどのかわきを訴えていなくても、水分をこまめにとらせましょう。

子どもたちが飲み物を飲みたいときに飲めるように、外出するときは水筒をもたせましょう。また、水筒の中に入れる飲み物は、塩分や糖分を含まない水や麦茶などがおすすめです。



### ねっちゅうしょうたいさく も もの 熱中症対策の持ち物



タオル



帽子



水筒



扇子やポータブル  
扇風機

くびれいさく  
首冷却アイテム



ぼうし ちよくしゃにつこう さ やくわり  
帽子は直射日光を避ける役割

があります。汗を拭くタオルや  
すいぶんほきゅう ための すいどう も  
水分補給のための水筒も持ち  
ある

歩きましょう。

からだ ひ せんす  
体を冷やすために扇子やポー  
ダブル扇風機、首冷却アイテム  
があるとよいでしょう。