



気をつけよう、熱中症！

もうすぐ暑い夏☀️ 赤ちゃんや子どもは特に熱中症の注意が必要です。



なぜ赤ちゃんや子どもは熱中症になりやすいの？



赤ちゃんや子どもは体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいのです。

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに暑い環境にいます。



でも大丈夫。適切な予防で熱中症を防ぐことができます！

熱中症予防のポイント

温度に気をくばろう



- ▶ 子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。
- ▶ 涼しい素材（通気性のよい、吸汗・速乾素材）の服を着せるようにしましょう。



こまめな水分補給を

- ▶ 水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。
- ▶ 水分と一緒に適度な塩分補給（0.1～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクなど）も大切。



休息をとろう

- ▶ 顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息をとらせましょう。



栄養もしっかりと

- ▶ 朝ごはんは1日の基本。規則正しい食生活も熱中症を防ぎます。



熱中症の応急処置など詳しい情報はホームページにアクセス ➔

大阪市HP



熱中症予防声かけプロジェクトHP



ひと涼み

検索