



# YODOGAWA ゆめキッズ



暑い日が続く中、夏のお出かけの機会も増え、心もウキウキ♪  
海に、川に、プールに、楽しい水遊びがいっぱい。だけど、そこには思わぬ危険も伴います。子どもから目を離さず、体調管理にも気を付けながら、十分に注意をして、楽しい時間を過ごしましょう。



## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント



新型コロナウイルスの出現に伴い、今夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。

この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

参考資料  
消防庁  
FDMA

## 熱中症を予防しましょう

### 子どもの熱中症の特徴

赤ちゃんや子どもは体温調整機能が未発達で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また、遊びに熱中してしまい暑いのを忘れ熱中症になる場合もあります。晴れた屋外では、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。

### 熱中症予防のポイント

こまめな水分補給と休息



帽子やベビーカーの日よけで直射日光を避ける



短時間でも子どもを車内に置き去りにしない



通気性、吸湿性の良い素材  
薄い色の服を選ぶ

子どもは自分で予防策をとることができず、症状をうまく伝えられないことも多いので、周りの大人が注意して様子を見てあげましょう。

### 熱中症かも?と思ったら...

- ◎涼しい場所へ避難
- ◎服を脱がせて体を冷やす
- ◎水分・塩分の補給



それでも回復しない場合は  
**119番を!!**



※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、中止や延期となる場合があります。  
事前にご確認の上ご参加ください。

### ゆめちゃんのクイズコーナー



淀川区のマスコットキャラクターゆめちゃんだよ。  
今回のクイズは...

ズバリ!ゆめちゃんの服は何色?



答えは4面にあるよ!