



子どもの熱中症を防ごう！



熱中症は、屋内外を問わず、高温・多湿・風が弱いなどの環境が原因で起こる症状です。

その1 特に、子どもは体温調節機能が未発達で、自ら暑さ対策する事が難しいため、目配り、気配りをする必要があります。

その2 赤ちゃんは「のどが渴いた」と言葉にできません。また、子どもはのどが渴いたまま遊びに夢中になっていることもありますので、こまめな水分補給を心掛けましょう。



その3 大人より身長が低く、ベビーカーは地面に近いことから、熱を受けやすく、風があたりにくい環境になっていますので、涼しくなる工夫が必要です。

熱中症予防のためのチェックポイント

- ①** 水や麦茶などでこまめに水分補給をして、疲労、空腹、睡眠不足を避けまし



- ②** 室温は26～28度を心がけ、クーラーの送風が直接体に当たらないようにしましょう。



- ③** 外出時は帽子をかぶせ、保冷剤をタオルに巻いて背中に当てたり、ベビーカー用の保冷シートを使いましょ



- ④** 水筒やマグ、授乳の準備も忘れないようにしましょう。



車で出かけた時は子どもを決して車の中で一人にしないで下さい



母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう！ 気軽にいつでも訪ねてきてください。
お電話やメールでもOKです。

TEL: 0533-56-2305 メール: uminoko@city.gamagori.lg.jp

