



# 熱中症！！



## 熱中症にならないために

- 外に出る時は、必ず帽子をかぶりましょう。
- 日中の外出は、時間を決めて短時間にしましょう。
- 高温多湿の所に長時間の滞在は控えましょう。  
炎天下の車中、散歩ではアスファルトの照り返しの影響を大人より子どもの方が受けやすいので注意が必要です。(ベビーカーでも同様です)
- 室内外を問わず、定期的な水分摂取をしましょう。

**車中には絶対に、子どもをひとりにしないでください！**

## どうして起こるの？熱中症

- 汗をかくと体内の熱も一緒に体外へ放出します。しかし湿度が高いと汗をかきにくく熱を体外に放出できないため、熱中症を起こします。
- 気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれています。
- 子どもは大人よりも脱水症を起こしやすいので注意が必要です。

**熱中症？と思ったら・・・涼しくして冷やす！**

発熱、ぐったりする、嘔気や頭痛など



冷房施設の所 日陰や涼しい所



冷たいタオル（首の後ろ・脇・足の付け根）  
そして、水分の補給（麦茶・水）

**ぼんやりしたり、呼んでも返事がない時は、すぐに救急車を呼ぶ**



## 汗の大切さ

汗は体温を一定に保つ役割があります。

400 万から 500 万ある汗腺のうち実際に汗を出す能動汗腺は約 200 万。この数は 3 歳位までに、どれだけ汗をかいたかで決まります。涼しい環境だけではなく適度の汗も大切です。

汗をかいたらこまめに拭いてあげましょう。

## ～水分補給の落とし穴～

水分補給は大切ですが・・・

ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにもたくさんの糖分が入っています。糖分の多い飲み物は、取りすぎると血糖値が上がり食事が取れなくなり、体力低下につながります。

夏の水分補給は、甘くない水や麦茶を中心にこまめに飲みましょう。  
夏野菜を取るのもお勧めです。

