

子どもたちを

# 熱中症から守ろう！

しっかり  
見守り  
しっかり  
対策！

乳幼児は、体温調節機能が未発達で、大人よりも熱中症になりやすいようです。自分で意思表示ができない場合も多いので、周りの大人が気にかけてみましょう。手洗い・消毒、部屋の換気など、感染症対策も継続して行っていきましょう。

重要

気温が30度を超える日は要注意！  
外出はなるべく涼しい時間帯に！  
35度以上で特別な理由がない限り、運動を中止しましょう。

最高気温が30度を超える日を「真夏日」、さらに35度を超える日を「猛暑日」と呼びます。気温が30度を超えるあたりから、熱中症による死亡が増えます。こまめに天気予報を確認しましょう。



時間を  
決めて

## こまめな水分補給

水筒やペットボトルを持ち歩き、定期的な水分補給をしましょう。  
たくさん汗をかいた時は、経口補水液などを利用しましょう。

## 暑さを避けよう

外遊びは、朝や夕方の涼しい時間帯を選びましょう。  
室内では、扇風機やエアコンを上手に使い、室温が28℃を超えないように調節しましょう。  
定期的な換気は感染症対策のためにも実施しましょう



服は、熱を吸収しないよう淡い色合いで、通気性のよいものが◎

28℃  
を目安に

こまめに水分を補給する

## 地面の照り返しに注意

大人よりも身長が低いことや、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近く、照り返しの影響を強く受けます。

大人より  
暑い！



## 車内に子どもを置き去りにしない

車内の温度は、短時間で一気に上昇！  
短い時間であっても、子どもだけが残ることのないようにしましょう

危険

少しならと  
油断しないで！



暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートなどを環境省のHPで確認できます。  
登録して、メール配信サービスを受けることもできます。<https://www.wbgt.env.go.jp/>

<問い合わせ> 宇部市こども支援課 (うべこども家庭センター) 母子保健係  
TEL 0836-31-1732 FAX 0836-21-6020  
メールアドレス ubehapi@city.ube.yamaguchi.jp

# 「熱中症かもしれない…」と思ったら

## 症状の例

※症状の出方には個人差があります



軽 顔が赤い・大量の発汗・めまい・たちくらみ・筋肉痛

頭痛・吐き気・倦怠感（体がだるい）

重 意識がない・けいれん・普段どおり歩けない・呼びかけへの反応がおかしい

## 熱中症の対処法

### 意識の確認

#### 意識がある

##### ▶ 涼しい場所に避難

風通しのいい日陰や、エアコンが効いている室内に移動する

##### ▶ 脱衣と冷却

衣服を脱がし、水で濡らしたタオルや保冷剤などで、首、脇、足の付け根内側を冷やす

#### 意識がない、反応がおかしい

##### ▶ 救急車を要請（119番）

救急車を待つ間は、涼しい場所で、脱衣と冷却



自力で  
水が  
飲めるか

飲めない  
むせてしまう

医療機関  
へ搬送

飲める

##### ▶ 水分、塩分の補給

冷水、スポーツドリンクなど

症状が改善しない

今年の暑い時期は

しっかりと熱中症対策をして、みんなで乗り切りましょう！