

熱中症を予防して元気な夏を

熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱く、自覚がないのに熱中症になる

保護者の方へ

- 👁️ お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👁️ 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👁️ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👁️ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

熱中症にならないために

- 👁️ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👁️ のどが渇かなくても水分補給！
- 👁️ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

こんなときはためらわず救急車を呼びましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがある（発見した）



+熱中症の応急手当+

脇の下・太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取る



火災・救急は119番

笠間市消防本部

笠間市箱田 2,564
電話 (73) 0119
FAX (72) 9910