



「熱中症」を予防しましょう！



※特に乳幼児は体温調節能力(特に汗をかく機能)が十分に発達しておらず、自分で「喉が渴いた」と訴えることが少ないので、要注意△

❁ 予防のために ❁

- 熱中症警戒アラート発表時(参考)や暑いときはなるべく外出を控える
- 離乳食開始前の乳児はミルクや母乳で水分補給
水分補給が心配な場合は、授乳間隔を短くし、欲しがらだけ与えましょう
- 通気性のよい衣服を着用しましょう
- 室内でもエアコンや扇風機を適切に使用しましょう
- ベビーカーやチャイルドシートは保冷剤や扇風機などを活用しましょう
- 数分でも車内に置き去りにしないようにしましょう



環境省公式LINEで熱中症警戒アラートが確認できます



❁ 観察ポイント ❁

- おしっこが少ない
- 機嫌が悪い、泣き方がおかしい
- 顔色が赤い、体が熱い、ぐったりしている
- 大量に汗をかいている



❁ 応急対応 ❁

- 涼しいところで寝かせて体を冷やす
- イオン飲料を少しずつ飲ませる
- 症状に応じて病院受診・救急搬送

