



令和6年

大田区保育サービス課
保育園看護師

7月 健やか子育てだより

今月のテーマ

熱中症対策

熱中症とは、高温多湿な環境にいることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。そのままにしておくと命にかかわる危険もあるため、予防することが大切です。

【 熱中症を防ぎましょう 】



室内では

- ・扇風機やエアコンで室温をこまめに調節する
- ・遮光カーテン、すだれを利用し直射日光を遮る
- ・水分をこまめに（のどの渇きを感じていなくても）摂る



屋外では

- ・日傘の使用や帽子を着用し、日陰を歩くようにする
- ・こまめな休息と水分補給をする
- ・気温と湿度の高い日は、日中の外出をできるだけ控える



体感温度を
低くする工夫

- ・通気性がよく、袖口や首周りにゆとりがあり、吸湿性や速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら

1. 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



2. からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）



3. 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！