

知っておきたい 子どもの熱中症



熱中症は、真夏の暑い時だけでなく、湿度の高い梅雨時季や屋内、夜間でも起こります。

特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症の発生リスクが高いです。大人がこどもの様子をよく観察し、対策をすることで予防できます。

熱中症を疑う症状と重症度

I 度 [軽症]

- ・ふらふらする
- ・元気がなくなる・ぼんやりする
- ・どんどん汗が出る
- ・筋肉の痛みや硬直がある

II 度 [中等症]

- ・ぐったりする
- ・吐き気や嘔吐
- ・体をさわると熱い
- ・おしっこ量が少なくなる

III 度 [重症]

- ・呼びかけに反応がない
- ・けいれん
- ・異常に体が熱い
- ・汗が出なくなる

救急要請を！



涼しい場所で
休ませる

応急処置の
ポイント

体を冷やす



冷たい水や
塩分を補給する

×意識レベルが悪い場合や
嘔吐があるときは、
水分摂取を控えましょう

症状がおさまらないときは、すぐに医療機関へ！

子どもの熱中症の特徴

1

地面の照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で
大人が感じるよりも高温な環境になる

2

体の機能が未熟で暑さに弱い

汗腺の発達や血圧や体温調整機能が未熟で
体にこもった熱をうまく発散しにくい

3

暑さに気づきにくく脱水を起こしやすい

遊びに夢中になったり眠っているときは、
自ら水分補給や衣類の調整をすることができない

4

脱水症状の進行が早い

体の水分量が多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、
短時間で熱中症を発症し、症状が進行しやすい

子どもの様子をよく観察しよう

- 唇の渇きやおしっこの量が減っていないか
- ひどく汗をかいていないか
- 普段と変わった様子がいないか



日よけ・暑さ対策をしよう

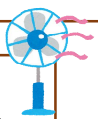
- 幅広いつばつき帽の着用
- 通気性や吸湿性のよい素材の服を選ぼう
- 薄い色の服の着用
- 保冷材の活用
- 暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に

予防のための
ポイント



室内でも油断しない

- 扇風機などを活用し、空気の流れをつくる
- 窓からの日差しをすだれやカーテンで防ぐ
- 温湿度計で確認し、環境調整をする
- エアコンの上手な活用を



暑さに慣れさせよう

- 規則正しい生活習慣と体調管理
- 運動や入浴で発汗の習慣をつける
- 十分な睡眠がとれる環境づくり

車内に子どもを置き去りにしない

- 乳幼児は自分で移動ができません
ちよつとの放置が命取りです
絶対にやってはいけません



参考:日本気象協会Webサイト「熱中症ゼロへ」(<https://www.netsuzero.jp/>)、熱中症予防情報サイト

お問い合わせ

黒潮町役場健康福祉課保健衛生係

☎0880-43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎0880-55-7373

