



子育てプラザ たいよう

R7年 No3

暑い暑い夏が
やってきた！



HP

今年は例年になく早い
梅雨明けでしたね。
じりじりと照りつける
太陽。パパもママも
子どもたちも気が付い
たら汗びっしょり、と
いうこともよくあると
思います。



大人でも熱中症になる人が
増えている中、子どもには
いっそう注意が必要です。

熱中症の症状

- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・頭痛
- ・よびかけに反応しない
- ・足がつる
- ・吐き気
- ・まっすぐ歩けない
- ・だるい
- ・身体がとても熱い

軽傷



重症

応急処置のポイント

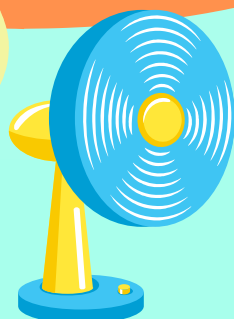
冷たい濡れタオルで
体を拭きましょう



扇風機などで風を送り
涼しい場所に寝かせましょう

太い血管のあるところを
冷やしましょう

- ・わきの下
- ・首
- ・太ももの付け根



意識状態が悪い、自分で水が飲めない、痙攣する、
このようなときは**救急車を呼んで**ください。

家庭での予防のポイント

- ・ こまめな水分補給

経口補水液やスポーツ飲料など



- ・ 日差しや地面からの熱から守り
こまめに日陰、屋内で休憩
しましょう



- ・ 短時間でも車内など暑い環境に
置き去りにしないようにしましょう

- ・ 気温と体温に合わせて衣類を調節
しましょう

- ・ 屋内では適切にエアコン
を使用しましょう



- ・ 日頃から暑さに慣れておきましょう

参照：子どもの予防可能な傷害と対策「熱中症」
(公益社団法人 日本小児科学会)

とても暑くて
長い日本の夏
でも時には
外にも出たい！



- ・ 朝夕の涼しい時間に短時間で
- ・ 水遊びをする
(プールやバケツの水で遊んだり
水でっぼうなども)
- ・ ネッククーラーや保冷剤を使う

栄養のあるものを
しっかり食べて
睡眠不足にならない
ようにして
元気に夏を乗り切ろう！





東加古川 子育てプラザ

兵庫県加古川市平岡町一色
797-295
複合施設かこてらす内
TEL079-441-0500



加古川駅南 子育てプラザ

兵庫県加古川市篠原町21番地8
加古川ヤマトヤシキ7階
TEL079-454-4189