

## 小児の熱中症を防ぐポイント

### ① 子どもを十分に観察しましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると考えられます。涼しい環境下で十分な水分補給と休息を与えましょう。

### ② 水分をこまめに飲ませましょう

のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

### ③ 服装を選びましょう

吸水性の良いもの、吸汗・速乾素材のものを選びましょう。また、熱を吸収する黒色系の素材は避けましょう。

襟元を緩めるなど、体からの熱を逃がしやすくしましょう。

直射日光を避けるために、外に出るときは帽子をかぶせましょう。

### ④ 体調管理をしましょう

寝不足ではないか？ 風邪など体調不良はないか？ 食欲が低下していないか？ など、体調が大きく影響します。日頃から体調管理に気をつけましょう。

### 幼児は特に注意！！

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなっています。  
そのため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

