

# 小児の熱中症予防ポイント

## 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、体の深部の体温がかなり上昇していると考えられます。  
涼しい環境のもとで、十分な水分補給と休息を与えましょう。



## 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。

## 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。



## 体調管理をしましょう

- 寝不足ではないか？カゼ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。

