

乳児のための熱中症対策

熱中症とは

気温や湿度が高い環境で過ごすことで、体温調節がうまくいかず、症状が出現する乳幼児の熱中症死亡事故は、特に0歳、1歳での発生が多い

子どもが熱中症になりやすい理由

- ・体温を調節する働きが未発達である
- ・自分では予防策がとれない
- ・体重あたりの体表面積が広く、
気温の影響を受けやすい
- ・大人よりも地面の温度の影響を受けやすい
地面から50cmの高さでは、
温度が気温よりも2~3℃ほど高い

こんな症状は要注意

- ・体に触れると熱い
- ・尿が少ない
- ・なんとなく機嫌が悪い
- ・元気がない

予防するために気を付けること

- ◎熱のこもらない素材、薄い色の服を選ぶ
- ◎冷房器具の風は直接当たらないようにする
- ◎水分をこまめに補給する
- ◎室内でも油断しない



車内に置き去りにしない！

- ・子どもを車内に置き去りにしない
- ・冷房をつけていても、何かの拍子で切れることもある
- ・エンジンや冷房が切れた場合、
短時間で一気に上昇するため非常に危険



※熱中症警戒アラート：熱中症のリスクが特に危険な日に発表される
環境省のホームページなどから確認できる
発表時には特に注意が必要

参考文献

- (1) “子ども(保護者)への声かけ”. 熱中症予防声掛けプロジェクト. <https://www.hitosuzumi.jp/know/tell/child>
(参照 20204-06-19)
- (2) 熱中症 環境保健マニュアル 2022, 環境省環境保健部環境安全課, 令和4年3月改定
- (3) 環境省, 「熱中症予防情報サイト」, 熱中症予防行動ポスター, 環境省.
- (4) 熱中症(熱射病)国立研究開発法人国立成育医療研究センター
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/sickness/children/heatstroke.html> (参照 2024-06-19)

外出時には、水分補給・適度に休憩を心がけてください
佐世保市役所 健康づくり課

