

こども とくちよう
子供の特徴

じめん て かけ
地面の照り返しにより、
たか おんど
高い温度にさらされやすい



かんせん みじゆく
汗腺などが未熟

たいおんちようせつきのう みじゆく
体温調節機能が未熟なため、
ねっちゅうしよう
熱中症になりやすい

ほごしゃ かた
保護者の方へ

- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- のどの渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

こうれいしゃ とくちよう
高齢者の特徴

かわ
のどの渇きを
かん
感じにくい

あせ
汗をかきにくい

あつ
暑さを
かん
感じにくい



たいおん さ
体温を下げるための体の反応が弱くなっており、
じかくしようじよう
自覚症状がないのに熱中症になる危険がある

ねっちゅうしよう
熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

ねっちゅうしよう おうきゆうてあて
+ 熱中症の応急手当 +

すず ばしょ かげ ばしょ いどう
+ 涼しい場所や陰のある場所へ移動し、
いふく
衣服をゆるめ、あんせい
安静に寝かせる

+ エアコンをつける、扇風機・うちわなど
かせ からだ ひ
で風をあて、体を冷やす

じびよう も かた こ
持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの
いし
医師とあらかじめ相談し、熱中症対策について
アドバイスをもらっておきましょう

くび まわ わき した みと
首の周り・脇の下・太もも
のつけねなど太い血管の
ある部分を冷やす



の
飲むようであれば自分で
水分をこまめに取らせる

Disney · PIXAR

**トイ
ストーリー
4**

あなたはまだ
本当の「トイ・ストーリー」を知らない。



7.12 (金) この夏、史上最大の感動の冒険が始まる!

オリジナルサウンドトラック・ウォルト・ディズニーレコード ジュニアノベル・創成社 配給:ウォルト・ディズニー・ジャパン ©2019 Disney Pixar

Disney.jp/TOY4

ねっちゅうしよう よぼう わす
熱中症の予防を 忘れないでね。

そうむしよう しょうぼうちよう ねっちゅうしよう よぼう
総務省消防庁 熱中症予防

けんさく
検索



ねっちゅうしょう 熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が
増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防し、
楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状
や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く
べき状態や、症状についても紹介してい
ます。当てはまる場合は、急いで119番
しましょう。



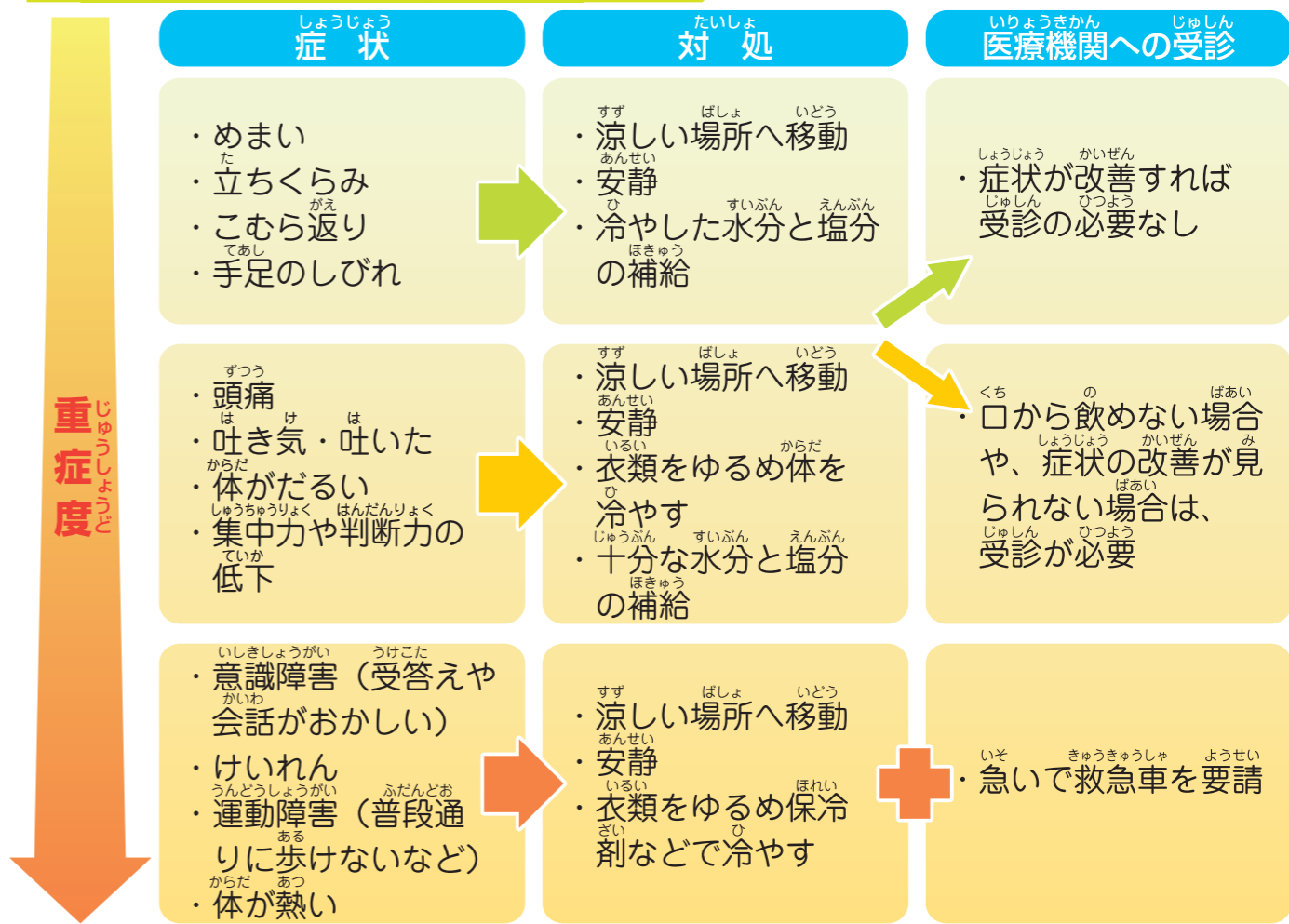
心臓や腎臓、その他に持病をお持ちの
方は夏の過ごし方についてかかりつけ
の医師に相談し、上手にコントロール
しましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

ねっちゅうしょう 熱中症の分類と対処方法



ねっちゅうしょう 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします）
- 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

