



☆こんな症状は熱中症かも？

以下の症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ☀️ めまいや立ちくらみ、顔のほてりがある
- ☀️ 筋肉痛や筋肉のけいれん（こむら返り）
- ☀️ 体のだるさ、吐き気、嘔吐、頭痛がある
- ☀️ 拭いても拭いても汗が出る／全く汗をかかない
- ☀️ 体温が高い
- ☀️ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ☀️ 水分補給ができない、尿が少ない

心配な時は
受診しましょう

重度の熱中症！
すぐ受診を！

☆熱中症にならないためには

【乳幼児（0～6歳）】

・体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。



対策

① 水分を多めにとろう

脱水を起こしやすい体。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がける

② 熱や日差しから守ろう

熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選ぶ、帽子を身につける

③ 地面の熱に気をつけよう

大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多いため、子どもの高さの気温や湿度を気にかける

④ 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

「ちょっとの時間だから」と放置するのは危険。特に車内に置き去りにすることは絶対にやめる

⑤ 室内遊びも油断しないようにしましょう

屋外と同じ対策を意識しましょう

⑥ 周りの大人が気かけよう

自分で訴えることが難しい年齢。汗や体温、顔色や泣き方など、いつもと違うところがないか気にかける

⑦ 外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になり、喉の渇きや気分の悪さなどのサインに自分で気づくのが遅くなる。

大人が見守り休憩や水分補給をすすめる。



【児童・中高生（7～18歳）】

・体育の授業や部活動の他、遠足や登山などの野外活動でも熱中症にかかる場合があります。また、運動以外でも、高温多湿の場所で活動する際にも十分な熱中症予防・対策が必要です。

対策

- ① 外でのスポーツでは無理しない。
塩分や糖分を含む飲料を飲むよう意識する
- ② 自分の学校の応援や観戦中も注意
こまめに水分補給をし、休憩をする時間を作る
- ③ 通学・帰宅中も油断しない
バスを待っている間や徒歩での移動中などは、日よけ対策をする
- ④ 熱がこもりやすい体育館での運動に注意
屋外と同様の対策をとる
- ⑤ 文化部も長時間練習することは控える
空調を調整しながらこまめ



※ただし、不必要にイオン水などを摂取することは体に良くないため、注意しましょう

参考：熱中症ゼロへ 日本気象協会推進 <https://www.netsuzero.jp>

☆お知らせ



- ◎あおぞらでは、**予防接種の枠を増やし、**
以前より**予約が取りやすくなりました！**
- ◎**金曜日は、就学時(小1～中3)の方は、**
予約なしで予防接種を受けられます！

予防接種時間(予約制) 午後診(14:00～)：月・水・木
夜間診(17:00～)：金



お済でない方は、母子手帳をご持参のうえ、一度受付までご相談ください。

◎就学児(小1～中3)の方、

日本脳炎2期：標準的には小学4年生

二種混合：標準的には小学6年生

忘れていませんか？

その他、予防接種の打ち忘れがある方や、市からの通知が来ている方は是非あおぞらにお越しくください。

