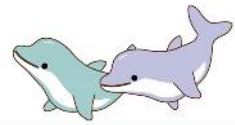




2020.8.14

こどもの熱中症を予防しよう！



熱中症って？

熱中症は、「めまい」「吐き気」「けいれんやシビレ」「もうろうとする」などの症状の総称です。

体の中の水分「体内水分量」が減少すると脱水症状を引き起こし、からだの熱が外に出せなくなって熱中症を引き起こします。

日焼けはしていいの？

日焼けはやけど、皮膚の炎症状態です。

日焼け後にケアをしないと、皮膚細胞にできた隙間から水分がどんどん蒸発し、脱水症状を引き起こします。また、乾燥による皮膚のバリア機能の低下から、外からの刺激に弱くなっていきます。

適度な日光はビタミンDを作るには必要ですが、過度な日焼けは皮膚へのダメージや、脱水を起こしやすくするため、注意が必要です。

暑さ負けした時のお世話

暑い日はおうちの中でも外でも熱中症になることがあります！

- ① 涼しい、風通しの良いところで休みましょう
- ② 衣服を脱がし、体を冷やしましょう
- ③ 水分補給をしましょう（吐いている時は無理に飲ませることはやめましょう）

「おかしいな」「いつもと違う」と思ったら、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう！

日焼けした時のお世話のポイント

真っ赤で痛い日焼け

日光に当たった後、赤くヒリヒリとした皮膚の炎症は 8～24 時間でピークとなり、2～3 日で消えていきます。

日焼けしすぎたなと思ったら、なるべく早く冷水タオルなどで冷やすと多少軽減されます。

紫外線による目への影響

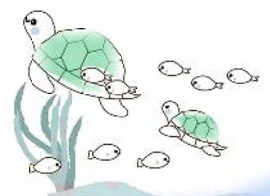
強い紫外線は目の角膜に炎症を起こし、半日程度後になってから充血、異物感、涙目、ひどいときは痛みを感じることもあります。大部分は 24～48 時間で自然治癒します。

帽子をかぶるなどの工夫をしましょう。

ベビーカーの中・・・

日陰のないアスファルトは日光の熱を吸収して高温になります。気温 30℃ の時、頭上からの日射に加え、50℃ 近くに高温化した歩道や車道からの放射熱が足元を包みまします。

より地面に近いベビーカーに座るお子様の暑さ対策は、お出かけ時気を付けたいポイントです。



夏のお出かけ ひと工夫！

暑さ対策

- ① 外歩きは日影を選び、10～14時はできるだけ避けましょう。
- ② ベビーカー・抱っこ紐・チャイルドシートは熱がこもるので、定期的に休憩しましょう。
- ③ 汗をこまめに拭き取り、汗で濡れたら着替えましょう。

日焼け対策

- ① 外では薄い長袖・帽子・ベビーカーのひさしを活用しましょう。
 - ② 日焼け止めを塗るときは、2、3時間を目安に塗りなおし(重ね塗り)しましょう。
- ※汗や汚れのある時は、サッと拭いてから塗るとよいでしょう。

スキンケアは
洗うことが
大切です

洗い忘れに注意！

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。

【ひじの外側】曲げて
【ひじの内側】伸ばして

【手の甲】片手をグー、
片手をパーにして



【わきの下】
パンザイして

【腰、おしりの下】
前かがみになって

【おしり】割れ目の
間もしっかりと

【ひざ】曲げて
【ひざのうら】伸ばして

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日やけ止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあと、もう一度同じ量を重ねづける。



クリーム状(パール粒 ×2)

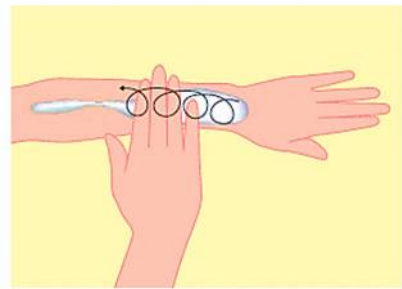
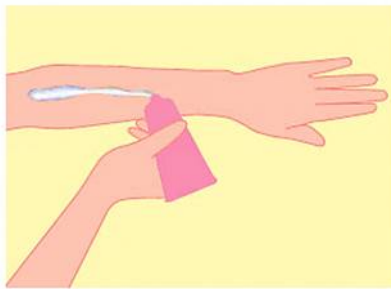


液状(1円硬貨大 ×2)



腕や脚など広範囲 に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



参考:「紫外線環境保健マニュアル」「熱中症予防情報サイト」環境省、「熱中症対策」厚生労働省

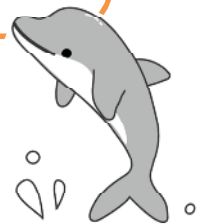
～ほ・ねっと ひろば～

総合庁舎別館 2 階 月曜日～土曜日 10 時から 16 時まで(祝日年末年始は除く)

～ほ・ねっと 相談電話～

月曜日～土曜日 8 時半から 17 時まで(祝日年末年始は除く)

電話 03-3715-2641



都内

熱中症警戒アラート



発令中



暑さ指数
33℃

熱中症と深く関わる暑さ指数(※1)が33℃を超えると、熱中症になりやすくなります。

熱中症警戒アラートが発令している日は、普段よりも熱中症に気を付けて行動しましょう！

31℃以上



暑さを避けましょう

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・ なるべく日陰を歩く

28～31℃

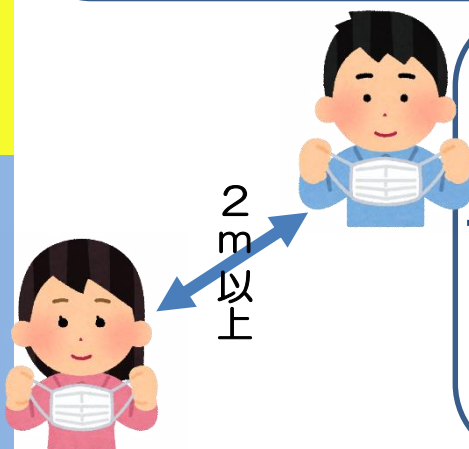
こまめに水分補給を

- ・ のどが渴いていなくても時間を決めて水分補給を
- ・ 汗をたくさんかいたら塩分補給も忘れずに
- ・ 1日に1.2Lを目安に



25～28℃

21～25℃



周囲の人と十分な距離(2m以上)が取れる時はマスクを外しましょう

マスクをつけると体温調節がしづらくなります。
感染防止と熱中症予防の両立を心がけましょう。

※1) 暑さ指数・熱中症警戒アラートについて詳しくはこちらをご覧ください

環境省 熱中症

