

## 子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、  
熱中症にかかりやすい

## 保護者の方へ

- ☞ お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- ☞ 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- ☞ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- ☞ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

## 高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、  
自覚がないのに熱中症になる危険がある

## 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！
- ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

## 熱中症になったら…

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



## 注意していただきたいこと・お願いしたいこと

- ① 体調不良時は特に注意です
  - ・ 発熱や下痢などがあると脱水症状になり、熱中症への危険が高くなります。
- ② 朝食をきちんと食べる
  - ・ 朝食をしっかりすることは、水分だけではなく塩分の摂取にもつながり、体力の維持にも必要です。
- ③ しっかり睡眠をとる
  - ・ 睡眠不足は注意力や集中力を低下させ、体温コントロールが難しくなり、熱中症リスクが高くなります。
- ④ 夜遅くの飲酒は控えめに
  - ・ アルコールは分解に水分を大量に使い、また利尿作用があるため、翌朝は普段より脱水状態になっています。
- ⑤ 個人差・体調を考慮する
  - ・ 体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は、熱中症にかかりやすく、特に肥満の人は熱中症の危険性が高いので、注意が必要です。