

こども とくちょう 子供の特徴

じめん て かん
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、
ねっちゅうしやう
熱中症になりやすい



ほごしや かた 保護者の方へ

- こ おおいろ あせ かた
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 かわ おう すいぶんほきゆう
のどの渇きに応じて水分補給
や休憩をとらせましょう！
- ひごろ そとあそ あつ
日頃から外遊びをさせて、暑
さに慣れさせましょう！
- がいしゅつじ ねつ ふく
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！

こうれいしや とくちょう 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
体温を下げ
るための体の
反応が弱くな
っており、
じかくしやうじ
自覚症状が
ないのに熱
中症になる
危険がある



ねっちゅうしやう 熱中症にならないために

- しつおん
室温をこまめにチェックし、
せんふうきなど かつよう
エアコンや扇風機等を活用！
- のどが かわ すいぶんほきゆう
渇かなくても水分補給
をしましょう！
- いち かい あせ うんどう
1日1回汗をかく運動をしま
しょう！
- せわ ひと ふだん ようす
世話をする人は、普段と様子が
違ふと感じたら、ためらわずに
いりようきかん じゅしん
医療機関に受診させましょう！

+ ねっちゅうしやう おうきゆうてあて 熱中症の応急手当 +

すず ばしよ かげ ばしよ 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、せんふうき
扇風機・うちわなど
で風をあて、体を冷やす

じびょう 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 せうだん ねっちゅうしやうたいさく
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 ふと
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



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・徳蔵社 配給：ウォルト・ディズニー・ジャパン ©2019 Disney/Pixar

Disney.jp/TOY4

ねっちゅうしやう よぼう わす
熱中症の予防を 忘れないでね。

ねっちゅうしょう 熱中症を予防して元気な夏を！



なつ む ねっちゅうしょう ひと
夏に向けて、熱中症になる人が
ふ
増えてきます。
ねっちゅうしょう し よぼう
熱中症を知って、しっかり予防し、
たの なつ す
楽しい夏を過ごしましょう！



ねっちゅうしょう しょうじょう
このリーフレットでは、熱中症の症状
おうきゅうてあて しょうかい
や応急手当を紹介しています。



きゅうきゅうしゃ よ いっこく はや びょういん い
救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く
じょうたい しょうじょう しょうかい
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
あ ばあい いそ ばん
しましょう。



しんそう じんそう ほか じびょう も
心臓や腎臓、その他に持病をお持ちの
かた なつ す かた
方は夏の過ごし方についてかかりつけ
いし そうだん じょうず
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？

おんど しつど たか なか たいない すいぶん えんぶん
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
せつきのう はたらき たいおんしょうじょう からだ
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
いしき
異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

うちゅう ねっちゅうしょう
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
ばあい ちゅうい ひつよう
場合がありますので、注意が必要です。

ねっちゅうしょう ぶんるい たいしよほうほう 熱中症の分類と対処方法

しょうじょう 症 状	たいしよ 対 処	いりようきかん じゅしん 医療機関への受診
- めまい - 立ちくらみ - こむら返り - 手足のしびれ	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 冷やした水分と塩分 の補給	症状が改善すれば 受診の必要なし
- 頭痛 - 吐き気・吐いた - 体がだるい - 集中力や判断力の 低下	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 衣類をゆるめ体を 冷やす - 十分な水分と塩分 の補給	口から飲めない場合 や、症状の改善が見 られない場合は、 受診が必要
- 意識障害（受答えや 会話がおかしい） - けいれん - 運動障害（普段通 りに歩けないなど） - 体が熱い	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 衣類をゆるめ保冷 剤などで冷やす	急いで救急車を要請

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント

- 部室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！

