



防ごう！「こどもの熱中症」

ほっと♡ほっと



©2024 神戸市 No.24-005

発行・相談先

- 中央区保健福祉課
Tel 078-335-7511（代）
- こども家庭支援室
Tel 078-335-5423

＜こどもが熱中症になりやすいのはなぜ？＞

- こどもは大人より暑さに弱い：汗をかく機能が未熟で、体温が下がるのに時間がかかるため体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいです。
- 周囲の環境の影響を受けやすい：こどもは周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすいという体格上の特徴があります。
- こども自身では予防できない：遊びに夢中になり、自身の身体の変化に気づけないことや、服装の調節、体調の訴えがうまくできないことがあります。

熱中症は予防・対策を行い、適切な処置を行えば、防止あるいは軽症で済ませることができます！

症状がみられたときは？

＜応急処置＞

- 涼しい場所へ移動しましょう。
- 意識がある場合は水分・塩分補給をしましょう。
- わきの下、首の周り、太ももの付け根など、太い血管のあるところを冷やしましょう。

＜重症化すると？＞

- 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 等



このような症状が見られたときは、**重度の熱中症**にかかっています。水分補給ができない時は、無理やり口から飲ませることはせず、**すぐに救急車を呼びましょう。**

こどもを熱中症からまもるために

- 暑さ指数や熱中症アラートを確認しましょう。
- 屋内でも熱中症になる恐れがあるためエアコンや扇風機は適切に使用しましょう。

熱中症の約半数は室内で発生しています！室温は **28℃以下を目安**に調整しましょう。湿度もチェックしましょう。

- 通気性の良い服を着せ、屋外では帽子を着用しましょう。
ポリエステル等の速乾素材や通気性がよく薄い色の衣服を選びましょう。

- 日差しや地面の熱から守りましょう。

こどもは背が低いことやベビーカーの利用などにより地表からの熱を受けやすくなっています。

- 無理をせず、適度な休憩をとりましょう。のどが渇いていなくても水分補給を忘れずに。

こどもは自分で不調を訴えることができません。15～20分おきに休憩をとり、水分補給を行いましょう。

- 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。

少しの時間であっても危険です。特に車内への置き去りには注意しましょう。



少しでも変だと思ったら医療機関を受診してほしいもめ！夜間・休日に使える相談窓口・医療機関を紹介するもめ！

- 神戸こども初期急病センター：HAT 神戸にある医療機関です。（受診：078-891-3999、電話相談：078-891-3499）
- 子ども医療電話相談《#8000》：休日夜間のこどもの症状、急な病気、ケガの時に医師や看護師が相談することができます。
- 救急安心センターこうべ《#7119》：受診のタイミングや救急車が必要か判断に迷ったときはここで相談することができます。





知ってほしいパパ・ママの健康



夏になると「体がだるい」「食欲がない」「疲れが取れない」といった不調を感じる人は少なくありません。こうした症状は、暑さや冷房による温度差、水分・栄養不足などが重なって起こる「**夏バテ**」の可能性があります。予防するには、暑さ対策だけでなく、**食事・睡眠・運動など生活習慣を整えることが大切**です。

夏バテの原因

- ① **温度差が激しい環境**：温度差が激しい環境で体温調整が続くと、交感神経・副交感神経のバランスが乱れて、身体への負担が大きくなります。
- ② **冷たい食べ物の食べ過ぎ**：冷たい食べ物を食べ過ぎると胃腸の働きを弱め、食欲低下につながります。
- ③ **運動不足**：体内に熱がこもり体温調節機能、筋肉や体の各器官の機能低下、夏の暑さに対する防衛力の低下にもつながります。
- ④ **睡眠不足**：疲労回復の時間が少なくなるため身体のバランスを崩し、夏バテを起こしやすくなります。



予防&対策

◎1日3食の食事・生活リズムの対策

早寝早起き、食事を規則正しくとり、**生活リズムを整えましょう**。
また、睡眠時間を十分に確保しましょう。

◎冷たいものの食べすぎに注意

冷たいものの食べすぎには注意し、温かいスープ等も食べましょう。
飲み物は常温から少し冷たい程度にすると体が冷えにくいです。

◎夏に体が必要とする栄養素を意識して摂る

夏は炭水化物の摂取が増える傾向にあります。
不足しやすいたんぱく質やビタミン類を意識して摂りましょう。



◎こまめに水分補給する

のどが渴いたと感じた時には遅いため、のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



◎適度な運動

朝や夕方の涼しい時間にラジオ体操や公園の散歩等**有酸素運動**がお勧めです。運動の時は無理なく、休息を取りながら行いましょう。

夏バテ防止の食事

【理想的な組み合わせ】主食＋主菜＋副菜＋汁物

夏バテに効く栄養素とおすすめの食べ物

タンパク質

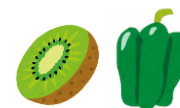
筋肉や血液のもとになる
栄養素



【例】
肉類 魚介類 卵
大豆製品 乳製品

ビタミンC

免疫力を高める、日焼け予防
ストレスから身体を守る



【例】
ピーマン ブロッコリー
キウイ トマト など

ビタミンB1

糖質をエネルギーに
変えて疲れにくくする



【例】
豚肉 うなぎ 玄米
大豆 枝豆 など

クエン酸

疲労回復効果 食欲増加



【例】
レモンなど柑橘類
梅干し 酢 など

