

東京都内救急搬送者は、毎年 6 月頃より増えはじめ、7・8 月がピークとなります！ 半数は 65 歳以上！



©2011 練馬区ねり丸

# 熱中症を予防しよう！



## 練馬の夏、無事に乗り切るための 4 か条

梅雨時や夏終わりも注意！

### □その 1

#### こまめに水分・塩分補給

のどが渴かなくても、  
水分をとりましょう！



### □その 2

#### エアコン・扇風機を上手に活用

命を守るためにも、暑い日には夜間も  
冷房を使用しましょう。

※冷房時の室温は 28℃を  
目安にしましょう



### □その 3

#### 暑さを避ける

保冷グッズ・氷枕などの活用、  
外では日陰で休むなど。



### □その 4

#### 屋外での長時間の作業は控える

暑い日に屋外で長時間、作業や  
運動をすることは控えましょう。

**「自分はだいじょうぶ」と思うことが、いちばん危険です。我慢も無理も禁物です。**

## 子どもはおとなより、熱中症になりやすい！

～保護者の方に知ってほしい、子どもの特徴～

### 特徴 1 思ってる以上に、おとなより弱いんです。

子どもは、体温を調整する機能がまだ整っていないため、大人よりずっと暑さに弱いです。熱がカラダにこもりやすかったり、気温が体温より高いと、逆に周りの熱をもらってしまうことも。

### 特徴 3 子どもは、やっぱり

「子ども」なんです。

あかちゃんは、自分から水をほしいとも言えないし、服も脱げません。少し大きくなっても、遊びに夢中になると遊びっぱなし。自分で体調を管理したり、調整するということはできません。

ここは、おとなの出番です。

### 特徴 2 プラス 3℃、高い世界にいるんです。

地面の照り返しの影響は、思っている以上に大きいです。大人の顔の高さで 33℃のとき、子どもの顔の高さでは、36℃。子どものほうが、暑い中で生きています。プラス 3℃って、結構キツイと思いませんか？



# 熱中症？って思ったら・・・。



## 熱中症を疑う症状

汗が止まらない／顔が赤い／足を痛がる／頭がいたい／気持ちがわるい／だるい  
などの症状がある。

- 涼しい場所へ避難
- 服をゆるめて、冷やす※

※冷やすところ | 首・わきの下・足の付け根の内側

「呼びかけても返事しない」  
「意識がない」  
「けいれん」

水分はとれる？



とれる

とれない

水分補給・塩分補給



改善しなければ・・・

救急車を呼ぶ！！

待っている間・・・

- ・涼しい場所へ避難
- ・服をゆるめて、冷やす※



医療機関で受診



## お問い合わせ

豊玉保健相談所

☎ 3992-1188

北保健相談所

☎ 3931-1347

光が丘保健相談所

☎ 5997-7722

石神井保健相談所

☎ 3996-0634

大泉保健相談所

☎ 3921-0217

関保健相談所

☎ 3929-5381

月曜日～金曜日 8時30分～17時 (土日祝日お休み)