



熱中症を防ぐために

- 「こどもは汗をかきにくい」 汗腺の数は3歳くらいでおとなと同じになるが、汗腺1個あたりの発汗量はおとなより少ない。
- 「こどもの身体は熱しやすく、冷めやすい」 おとなに比べ、こどもの方が体積あたりの日に当たる面積が大きくなる。
- 「水分と塩分をとる」 水分だけとると低張性脱水になるおそれがあるので、ミネラルを含んだ飲料水を飲ませる。
- 「クルマの中に残さない」 たとえ5分であってもこどもをクルマの中に残さない。

6

2023

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



国立成育医療研究センター
(熱中症)のウェブサイトより

参照：「熱中症環境保健マニュアル 2022」環境省

Safe
Kids