

子どもの“熱中症” に注意しましょう！



子どもは、おとなに比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給についておとなが気をつけてあげましょう。

▶なぜ子どもはおとなより熱中症になりやすい？

子ども（乳幼児・幼児）は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟です。身体に占める水分の割合がおとなより高いため、外気温の影響を受けやすいのも特徴。



▶子どもの熱中症の予防の方法は？

- ① こまめな水分補給を喉が渇く前にしましょう。
- ② 気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう。
- ③ こまめに日陰・屋内で休憩しましょう。
- ④ 子どもの顔が赤い、ひどく汗をかいている等の状態に気を配りましょう。
- ⑤ いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さに強い身体をつくりましょう。



▶子どもが熱中症になってしまった時は？

意識がない、けいれんを起こしている、呼吸をしていない、体温が40度以上ある、汗が出なくなる

→ すぐに“救急車”を！

意識がもうろうとしている、何度も吐く、水分を受け付けられない等

→ すぐに“受診”を！

▶熱中症の危険サインって？

こんな時は応急処置！！

- ・顔が赤くなってぐったりする
- ・吐き気
- ・生あくびをしている

- ・太い血管のあるわきの下や首などを氷で冷やす
- ・冷たい濡れタオルで身体を拭く
- ・涼しい場所に寝かせる
- ・水分補給はイオン飲料を飲む…等

※応急処置を行って、排尿が2回あれば脱水症状がなくなったサインです。

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

7月	19日 (日)	森脇整形外科 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-3372	8月	2日 (日)	おおさわ眼科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-834-5777
	23日 (木)	しんクリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-3640		9日 (日)	なるしま内科医院 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-894-2002
	24日 (金)	あみ小林クリニック 古橋 医院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-78-3770		10日 (月)	まばらウィメンズクリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎029-875-5100
	26日 (日)	阿見第一クリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎029-892-7011		16日 (日)	あべ整形外科 江戸崎 病院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2611

8月の
乳幼児健診

4カ月
児

8月31日(月)
令和2年4月生

1歳6
カ月児

8月17日(月)
平成30年12月
～平成31年2月生

2歳児

8月18日(火)
平成30年7月～8月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。