

おうちの方へ こどもの熱中症予防

背景

- ・ こどもは体重あたりの体表面積が大人より広く、熱中症になりやすいです
- ・ 避難所などでは水分を控えがちになります
- ・ 空調が十分でない場所もあります

予防



- ・ こまめに水分をとらせましょう
- ・ 「のどがかわいた」と言うときは、すでに脱水の始まりです
- ・ ミルクや母乳はいつも通りあげて大丈夫です
- ・ 支援物資の受け取りなどで、車内にこどもを残さないでください

症状

- ・ おしっこの色が濃い
- ・ おしっこの量が少ない
- ・ のどがかわく
- ・ 吐いてしまう
- ・ ふらふらする
- ・ 意識がぼんやりする



このような症状が出たら 脱水のサインです！

対応

- ・ 水分をとらせましょう（冷たい経口補水液がおすすめ）
- ・ 避難所で水しかないことも多いですが、水分をとりましょう
- ・ 体を冷やしましょう（霧吹き＋扇風機でも効果あり）
- ・ 首・わきの下・足のつけ根を冷やすと効率的です

冷やすときの注意

乳幼児の皮膚に氷を直接あてないでください

自作の経口補水液

水 500 mL（ペットボトル1本）
食塩 1.5 g（小さじ 1/4）
砂糖 20 g（大さじ 2）