

こども とくちよう  
**子供の特徴**

じめん て かけ  
地面の照り返しにより、  
たか おんど  
高い温度にさらされやすい



かんせん みじゆく  
汗腺などが未熟

たいおんちようせつきのう みじゆく  
体温調節機能が未熟なため、  
ねっちゅうしよう  
熱中症になりやすい

ほごしゃ かた  
**保護者の方へ**

- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- のどの渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

こうれいしゃ とくちよう  
**高齢者の特徴**

かわ  
のどの渇きを  
かん  
感じにくい

あせ  
汗をかきにくい

あつ  
暑さを  
かん  
感じにくい



たいおん さ  
体温を下げるための体の反応が弱くなっており、  
じかくしようじよう  
自覚症状がないのに熱中症になる危険がある

ねっちゅうしよう  
**熱中症にならないために**

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

ねっちゅうしよう おうきゆうてあて  
**+ 熱中症の応急手当 +**

+ 涼しい場所や陰のある場所へ移動し、  
いふく  
衣服をゆるめ、あんせい  
安静に寝かせる

+ エアコンをつける、扇風機・うちわなど  
かせ  
で風をあて、体を冷やす

じびよう も かた こ  
持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの  
いし  
医師とあらかじめ相談し、熱中症対策について  
アドバイスをもらっておきましょう

くび まわ わき した みと  
首の周り・脇の下・太もも  
のつけねなど太い血管の  
ある部分を冷やす



の  
飲むようであれば自分で  
水分をこまめに取らせる

Disney · PIXAR

**トイ  
ストーリー  
4**

あなたはまだ  
本当の「トイ・ストーリー」を知らない。



**7.12 (金) この夏、史上最大の感動の冒険が始まる!**

オリジナルサウンドトラック・ウォルト・ディズニーレコード ジュニアノベル・創成社 配給:ウォルト・ディズニー・ジャパン ©2019 Disney Pixar

Disney.jp/TOY4

ねっちゅうしよう よぼう わす  
**熱中症の予防を 忘れないでね。**

そうむしよう しょうぼうちよう ねっちゅうしよう よぼう  
総務省消防庁 熱中症予防

けんさく  
検索





# ねっちゅうしょう 熱中症を予防して元気な夏を！



なつ む ねっちゅうしょう ひと  
夏に向けて、熱中症になる人が  
ふ  
増えてきます。  
ねっちゅうしょう し よぼう  
熱中症を知って、しっかり予防し、  
たの なつ す  
楽しい夏を過ごしましょう！



ねっちゅうしょう しょうじょう  
このリーフレットでは、熱中症の症状  
おうきゅうてあて しょうかい  
や応急手当を紹介しています。



きゅうきゅうしゃ よ いっこく はや びょういん い  
救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く  
じょうたい しょうじょう しょうかい  
べき状態や、症状についても紹介してい  
ます。当てはまる場合は、急いで119番  
あ ばあい いそ ばん  
しましょう。



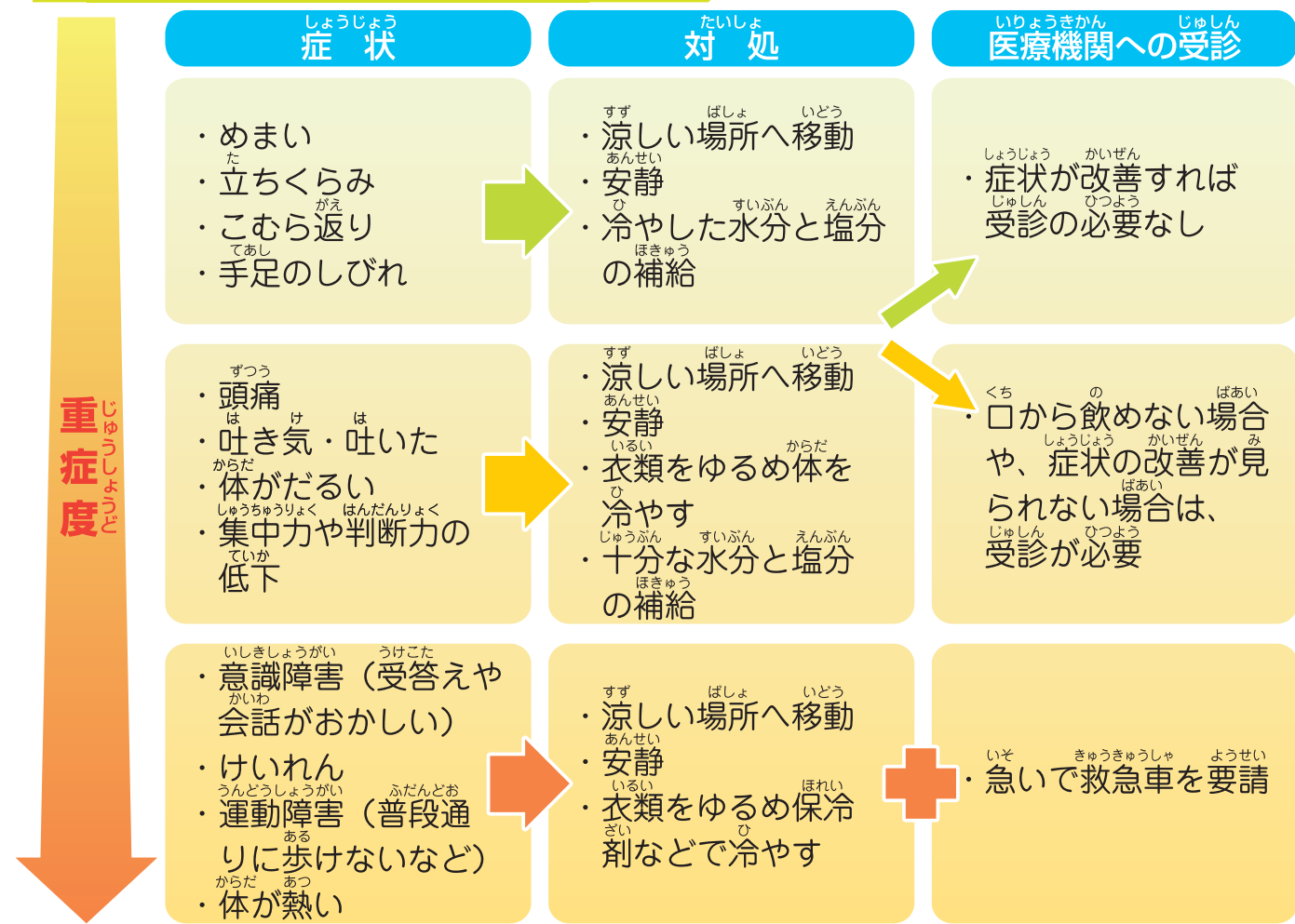
しんぞう じんぞう ほか じびょう も  
心臓や腎臓、その他に持病をお持ちの  
かた なつ す かた  
方は夏の過ごし方についてかかりつけ  
いし そうだん じょうず  
の医師に相談し、上手にコントロール  
しましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症とは？

おんど しつど たか なか たいない すいぶん えんぶん  
温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## ねっちゅうしょう ぶんるい たいしょほうほう 熱中症の分類と対処方法



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

