

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！

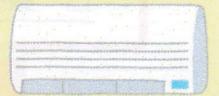
### □その1

**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。**

## こどもはおとなより、熱中症になりやすい！

～保護者の方に知ってほしい、こどもの特徴～

### 特徴1 思ってる以上に、おとなより弱いんです。

こどもは、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、こどもの顔の高さでは、36℃。こどものほうが、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？



### 特徴3 こどもは、やっぱり「こども」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。

こどもは、おとなの出番です。



# 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／気持ちが変わるい／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

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・・・

- 医療機関で受診

「呼びかけても返事しない」  
「意識がない」  
「けいれん」

- 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※

## 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)