

## 自分では予防策が取れない

特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱いだりなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。水分や塩分の補給は保護者によって行われるため、保護者の対応が不適切だとリスクが高くなります。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れ熱中症になる場合もあります。

## ◎車内への置き去り “絶対に、車内に子どもを置き去りにしない”

子どもを自動車内に放置したことによる熱中症があとをたちません。車内の温度は、短時間で一気に上昇します。冷房をつけても、何かの拍子で切れることもあります。季節にかかわらず、わずかな間であっても、車内に子どもだけを残さないでください。

ちょっとした間だけだからと油断せずに、常に一緒にいてあげる心配りを忘れずに！

## ◎熱中症予防のポイント



### 子どもの異変に敏感になる

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

### 水をこまめに飲ませる

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。

### 外出時は照り返しに注意

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。

ベビーカーは、地面からの位置が高いものを選ぶと、照り返しの影響を受けにくくなります。

### 日頃から暑さに慣れさせる

適度に運動させ、暑さに強いからだを作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコン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。(適度にエアコンを使用しましょう)

### 服装を選ぶ

意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するよう繰り返し話しましょう。