

ほ け ん だ よ り

いよいよ夏本番！ 大人以上に暑さを感じやすい赤ちゃんを守るためにお出かけ時の大切なポイントを紹介します

身長が低い子どもは大人より **+2℃** 暑い！

夏の暑さは上からの太陽光だけではなくアスファルトからの照り返しの影響も大きいです

大人が暑いと感じる時はよちよち歩きのお子さんやベビーカーの赤ちゃんは大人より 2℃ 以上高い温度にさらされて限界に近い状態のこともあります

早めに涼しい場所への移動や休憩を心がけましょう

帽子は頭頂部の温度が 10℃ 程変わると言われています 首の後ろを守る日よけ付きの帽子も効果的です

熱中症が疑われたら

- 涼しい場所(日陰やクーラーのある部屋等)へ移動
- 水分の補給…汗を大量に書いている場合は経口補水液やスポーツドリンク等が最適
- 身体を冷やすために濡れたタオル等で体を拭き扇風機やうちわ等で扇ぐ
- 氷のうや冷たいペットボトルなどで首・脇の下・足の付け根(股関節のあたり)を冷やす



注意

意識がない・水分が摂れないなど症状が改善しない場合は 速やかに医療機関への受診 または救急搬送が必要になります

これから昼間の外遊びは注意が必要です 「ふらっとひろば」など涼しい場所を利用して遊んでくださいね

