

## 子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、**熱中症にかかりやすい**

## 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！
- 👉 喉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！

## 高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、**自覚がないのに熱中症になる危険がある**

## 熱中症にならないために

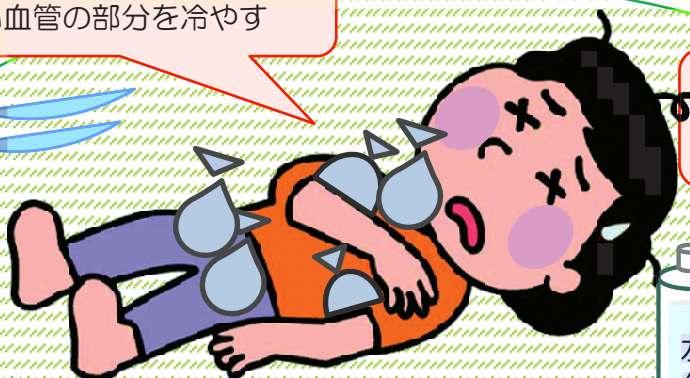
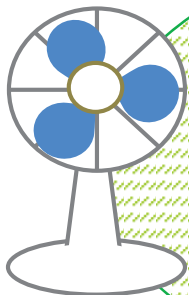
- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 👉 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 👉 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

## + 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの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