



### こどもの熱中症対策！

こどもは熱がこもりやすく、熱中症になりやすいと言われています。水分摂取が必要とはよく聞くけれど何を飲ませたらいいの？どれくらい飲ませたらいい？と保護者の方からのお悩みの声をよく聞きます。

### ふだんは何を飲ませる？

#### 赤ちゃん（1歳未満）

母乳や粉ミルクが最適！  
暑い環境に外出するときは、  
普通の授乳間隔の合間に麦茶や  
白湯を勧めてもOK！



#### 幼児・小学生

麦茶や水が最適！脱水症状  
があるときは、経口補水液  
も良いです。スポーツドリンク  
やイオン飲料は  
摂りすぎ注意。



スポーツドリンクやイオン飲料  
は甘いので、つい飲みすぎて  
しまい、糖のとりすぎによる吐  
き気や意識消失を起こす  
「ペットボトル症候群」になるこ  
とも。乳幼児が日常的に飲む  
のは避けた方がいいでしょう。

### 飲む量の目安は？

飲む量は個人差がとても大きく、気温や活動量などによっても左右されるため、「これだけ飲んでいれば大丈夫」という基準はありません。大事なものは、「飲みたいときに飲めるかどうか」。

**乳幼児は「飲みたい」と言えないので、「ちょこちょこ勧めてみる」が一番大事！**

### 熱中症の予防のしかた

たとえ水分を摂っていたとしても、「暑い環境」に長時間いたり、「長距離走」など過酷な運動をすることで熱中症になる可能性があります。乳幼児や高齢者だけでなく、ふだん運動しない人、病気で弱っている人、肥満の人なども、熱中症になりやすいため注意が必要です。

体調の  
悪い時は、  
無理をしない



涼しい服装  
帽子・日傘を  
活用しよう



2m以上距離  
をとって、  
マスクも外そう



### 熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症の危険が高まる日に  
LINEやメールでお知らせしてくれて便利！  
アカウント名： 環境省  
LINE ID： kankyo\_jpn  
※ 詳しくは環境省Hpまで

### 熱中症の症状

軽症	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
中等症	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱疲労弊）
重症	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

### 熱中症の応急処置 熱中症の症状があれば、すぐに下記の対応をとりましょう

☑チェック ①  
呼びかけに  
反応するか？

反応しない場合は、  
すぐ救急車を呼ぼう！



涼しい場所で、体を冷やしながら待機。  
氷のうなどで、首・ワキの下・足の付け根  
を冷やす！

呼びかけへの反応が悪い場合は、  
無理に水分を飲ませてはいけません。



反応する場合は、  
涼しい場所へ行き、  
体を冷やそう。

☑チェック ②  
自力で水分を摂れるか？

自力で摂取できる場合は、水分・塩分をとる。

自力で摂れない場合や、水分摂取しても  
回復しない場合は、医療機関を受診する。

