



主な内容

【4面】フードドライブにご協力を 【8面】物価高騰の影響で生活にお困りの方への支援 【8面】西東京市ビジネスプランコンテスト2023

みんなで予防!

熱中症対策

子どもへの対策

子どもが熱中症にかかりやすい理由

子どもはまだ体温調節機能が十分に発達していないので、保護者など周囲の人が気を配りましょう。

- 汗腺などの体温調節機能が未発達
- 体重当たりの体表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい

特に注意 気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近くなるほど高温になり、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。

一般・高齢者への対策

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- 「暑い」と感じにくくなる
- 「暑い」と感じにくいので、衣類の調節や、冷房の利用による体温調節が遅れる
- のどの渇きを感じにくくなる

特に注意

- ◎こまめに水分補給しましょう。
- ◎緊急時の連絡先を見えるところに貼りましょう。

年齢に応じた熱中症対策をしよう!

子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう
- ② 適切な飲水行動を学習させましょう

子どもへ一声かけましょう!

外出前...

- 「ぼうしかぶって出かけてね」
- 「飲み物持った? 喉かわいてなくてもこまめに飲んでね」
- 「時々、日かげや涼しいところで休んでね」

お散歩など一緒に外出中...

- 「少し休もうか」 ●「飲み物飲もうね」
- 「ふらふらしない? 気分悪くない?」(顔色や汗の具合を見てあげましょう)

一般・高齢者の熱中症を防ぐポイント

気が付かないうちに水分不足に対する感覚や、体温調節機能が低下していることもあるので、注意が必要です。

- ① のどの渇きが起こらなくても、水分補給
- ② 室内温度をこまめにチェック

部屋が暑くなっていることに自分では気が付けないこともあります。こまめに室温を確認し、エアコンを上手に使いましょう。

熱中症かな?と感じたら

主な症状	対応
めまい・たちくらみ・足がつる・頭痛・吐き気・嘔吐・だるさ・体に力が入らない ^{など}	<ul style="list-style-type: none"> ●涼しい場所へ移動 ●からだを冷やす ●水分・塩分補給をする

自力で水が飲めない、意識がない人がいたら、**すぐに救急車を呼びましょう!**

救急車を呼ぶべきか迷ったときは下記へご連絡を
東京消防庁救急相談センター #7119

**24時間
年中無休**