

# 熱中症にご注意ください

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば防ぐことができます。  
日常生活から熱中症の予防を意識しましょう。



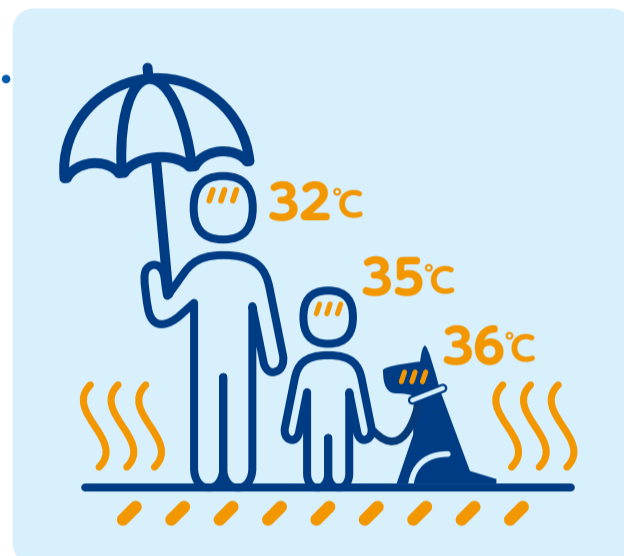
## 熱中症ってどんな病気？

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状があらわれます。

### 子どもも熱中症になるの？

## 子どもは大人よりも体温調節が苦手です

子どもは体温調節能力が十分に発達しておらず、さらにはからだが小さいため、気温の影響により熱しやすく冷めやすいという特徴があります。また天気の良い日は地面に近いほど温度が上がるため、子どもは大人よりも暑い環境にいます。気温が高い日は特に注意し、適切な飲水、定期的に涼しいところで休憩をとるようにしましょう。

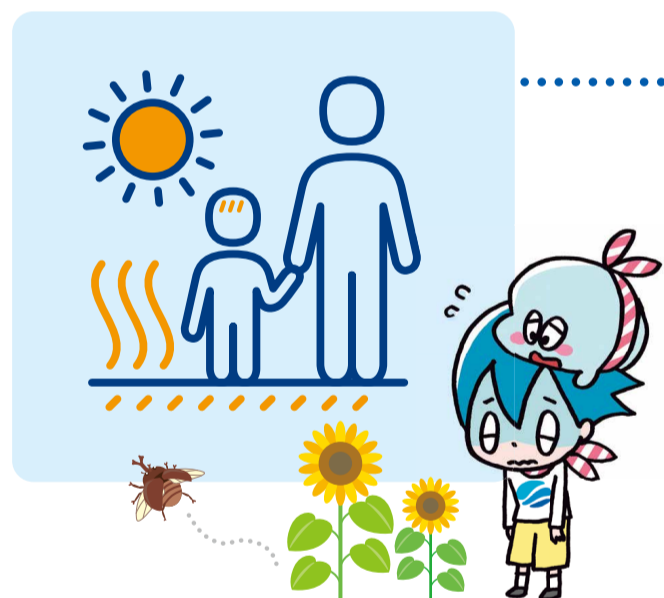


出典：環境省熱中症環境保健マニュアル

### もしかして熱中症？

## 「疲れた」は熱中症のサインかもしれません

子どもの熱中症は、保護者や周囲の大人が異変に気付くことが重要です。子どもは自分の体の状態を判断することや、体調が悪い、のどが渴いたなどの状態を的確に表現することができません。「疲れた」「気持ちが悪い」「おなか痛い」も熱中症のサインかもしれません。顔が赤かったり、汗いっぱいになっていないか大人が注意してあげましょう。



### 熱中症になりやすい環境かどうかを知る方法はあるの？

## 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。

暑さ指数は時間帯や場所で大きく異なるため、環境省熱中症予防情報サイト等で確認し、暑さ指数が高いときは外出を避け、涼しい室内に移動するなど、暑さ指数に応じた行動をとりましょう。屋外で人との距離を十分に取れる場所では適宜マスクを外すことも大切です。特に基礎疾患のある方は指数が低くても注意してください。



暑さ指数  
掲載サイト

環境省熱中症予防情報サイト実況と予測

[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

暑さ指数予報 | 防ごう熱中症 | NHK NEWS WEB

<https://www3.nhk.or.jp/news/heatstroke/tokyo.html>

