

こども向け

ひと
おうちの人とよんでね



川越市マスコット
キャラクターときも

あつ ひ き
暑い日に気をつけよう！

あつ ひ ぐあい わる
暑い日は、具合が悪くなりやすいよ！



- あたま ○ 頭がいたい
- きもち ○ 気持ちが変わるい
- た ○ くらくらしして立てない
- からだ あつ ○ 体が熱い
- かお あか ○ 顔が赤い



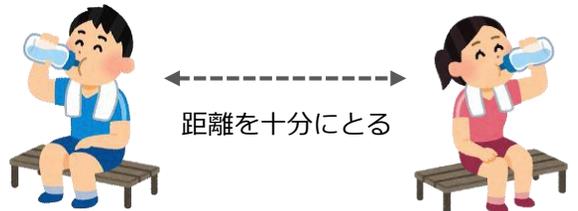
ちか おとな
すぐに近くの人につたえよう！

あつ ひ やくそく
暑い日の「お約束」



まも
きみは、いくつ守れるかな？

- ① こまめに水を飲もう
- ② ぼうしをかぶろう
- ③ 日かげで休もう
- ④ うす着であそぼう
- ⑤ ご飯を、よく食べよう
- ⑥ 早ね、早起きをしよう



- ⑦ マスクをしている時は運動に気をつけよう。周りの人と距離をとって、時々マスクを外して休憩しよう

やくそく まも とも なかよ げんき
約束を守って、友だちと仲良く、元気にあそぼう！

子どもは特に注意が必要です

【注意が必要な理由】

- ・ 自分で予防策がとれない
- ・ 汗をかく機能や、体温の調節機能が未熟
- ・ 暑い時でも、遊びに夢中になってしまう
- ・ 地面の照り返しを受けやすい

※身長の低い子どもは、大人よりも暑い環境下にあります。

大人の身長で32℃の時、子どもの身長では35℃を超えることもあります。



子どもの車内への置き去りは
絶対にやめましょう！

5分程度でも車内の温度は急上昇し、
命の危険があります！



川越市マスコット
キャラクターときも

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症に伴う、感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を踏まえ、熱中症予防に取り組みましょう

① 顔色や汗のかき方など、十分に観察しましょう

顔が赤く、大量の汗をかいている時は、体温が上昇しています。涼しい場所に移動し、水分補給と十分な休息をあたえましょう。

② 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずすよう伝えましょう。

③ こまめな水分補給をこころがけましょう

のどが渇いていなくても、小まめに水分をとるよう繰り返し伝えましょう。

④ 帽子をかぶらせ、涼しい服装にしましょう

外出時は通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服を選びましょう。

⑤ 日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。体調が悪そうな時は、無理をさせず自宅で休ませましょう。

⑥ 暑さに負けない身体づくりをしましょう

日頃から適度に外遊びや汗をかく運動をして、暑さに慣れる身体づくりをしましょう。

○熱中症に関するホームページ：環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4121

FAX: 049-225-1291

令和2年5月作成