

チャイまる通信

vol.72<令和8年8月発行>

こどもの熱中症について／

「熱中症」の予防法を知り、対策をとることによって、症状の発症を抑え、重症化を防ぎましょう！！

こどもの熱中症予防ポイント

暑さに負けない
からだづくり



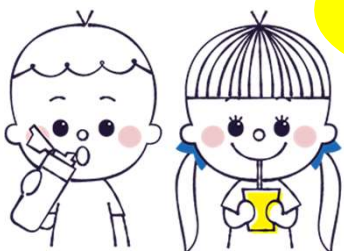
十分な睡眠と食事を取る

エアコン使用中は
こまめに換気を！



屋内で熱中症になることもあるため、
扇風機を適切に使う

新陳代謝が活発。
脱水を起こしやすい体です



のどの渴きを感じなくても、
こまめに水分補給する



熱のこもらない素材や薄い色の衣服
を選びましょう



通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策も

乳幼児が遊びに夢中な
場合には、大人が休憩
や水分補給を勧めま
しょう



無理をせず、適度に休憩する

こども（乳幼児・幼児）は**体温調節**機能が未発達です。
特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのに時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。
周囲の大人が異変に気付いたり、環境に配慮して、こどもの熱中症を予防していきましょう。

～日置市はこどもまんなかのまち～

7月5日に
開催した

HIOKIわんぱくキッズDAY

暑い日でも
へっちゃら!

屋内施設開放day

どんな天気でも思いっきり遊べるプレイパーク!

ひろ～い場所でおもいきり!



上手に乗れたよ～

お水のそばで涼しい～♪



混雑時の遊具の譲り合いなど、ご協力いただき、ありがとうございました。



～次回のHIOKIわんぱくキッズDAYは11月にフラゴラアリーナ日置（伊集院総合体育館）で開催予定です～

【お問い合わせ先】

こども家庭センターチャイまる

〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル

TEL 099-273-2177

【開設日時】

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は除く）

午前8時30分～午後5時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係