

元気いっぱい

ほけんだより
令和8年8月
福井市こども保育課

☀ 熱中症を予防しましょう ☀

暑さが本格的になる時期です。こどもは体温調節機能が未熟で、のどが渇いても上手く大人に伝えられないことなどから、熱中症になりやすいと言われています。こどもの異変にすぐ気付けるよう、熱中症予防のポイントを確認しましょう。

日常的な予防のポイント

💧 水分補給

のどが渇く前に飲むことが大切です。活動前・活動の間・活動後の3回＋適宜、水分補給しましょう。

イオン飲料や経口補水液は糖分が多いため、日常的にはお茶や水がおすすめです。

📌 「暑さ指数」の活用

環境省のサイトで、地域ごとの暑さ指数を確認できます。暑さ指数は成人を基準に設定されているため、活動の際はこどもの状態を踏まえて総合的に判断しましょう。

Check 環境省
熱中症予防情報サイト



🌙 体調管理

睡眠不足や疲労は熱中症の発症リスクを高めます。無理なく活動できるよう、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

こんな場面に注意



☀ 地面からの照り返し

こどもは地面と体の距離が近いので、地面からの熱を受けやすいです。地面付近の温度は、大人の顔の高さよりも5～10℃高い場合があります。

🏊 プール・水遊び

水中でも代謝は上がり汗をかきますが、汗が水に流れて見えないため、脱水に気付きにくくなります。

🚗 車の中

夏の車内は、エアコン停止から約15分で暑さ指数が最高レベル(危険)に達する場合があります。

荷物を積み下ろすだけでも、誤って車に鍵がかかり、こどもが車内に長時間取り残される事故などが起きていますので、車内にこどもだけを残すことは絶対にやめましょう。

⚠ 熱中症のサインと対処法 ⚠

初期のサイン

- ☐ 遊びをやめる
- ☐ 動作がゆっくりになる、ぼんやりする
- ☐ 座り込む、しゃがみ込む
- ☐ 不機嫌になる
- ☐ 返事が遅い、視線が合わない

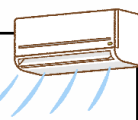
早期に
冷却・休息

進行のサイン

- ☐ 頭痛、集中力の低下
- ☐ 吐き気
- ☐ ふらつき
- ☐ 呼吸が速い
- ☐ 水分を飲みたがらない

より積極的に
冷却・休息

① エアコンの効いた室内など
涼しい場所に移動する。



② 衣類をゆるめ、冷たいタオルや保冷剤を
首・脇・鼠径部に当て、体を冷やす。

③ 意識があり飲める状態であれば
水分を補給する。



意識がない・ぐったりする・けいれんなど
重篤なサインがあればすぐに119番通報を！

※意識があっても状態が改善しなければ
医療機関に連絡・相談してください。



おしえて看護師さん！

市販の虫よけ剤を使用する際は成分を確認しましょう。虫よけ剤の成分は「イカリジン」「ディート」の2種類があります。イカリジンは年齢や回数等の使用制限はありませんが、ディートはまれに皮膚炎や神経障害を起こすなどの報告があり、年齢や回数に制限があります。小さなお子さんにはイカリジンの使用をおすすめします。