

子育てに悩んだり
困ったときは相談
してモメ！



©2024 神戸市 No.24-005

中央区 子育て情報紙

ほっと♡ほっと

季刊版 2025年 夏号

発行・相談先

- 中央区保健福祉課
TEL 078-335-7511 (代)
- こども家庭支援室
TEL 078-335-5423

子どもの熱中症予防

子どもは体温調節機能が未発達なため体温が上がりやすく、また身長が低く地面が近いいため熱中症のリスクが高まります。そのため、熱中症の症状や対策を知っておき、熱中症を予防することが大切です。

Q：子どもの熱中症の症状は？

A：めまいや顔のほてり

こむら返りのような症状

体のだるさや吐気

汗のかき方がおかしい

体温が高い、皮膚が赤く乾いている

呼びかけに反応しない、

まっすぐ歩けない

水分補給ができない



Q：必要な対策は？

【乳児】

- ・外出時、保冷剤をタオルに巻いて首やわきの下に当てる、ベビーカー用保冷シート等を活用する。
- ・服装：新生児期：大人より1枚多く *生後2～3か月：大人と同じ枚数
- ・水分補給：生後5～6か月頃までは、母乳やミルク。生後5～6か月からは、ミルクや母乳の他に、湯冷ましや麦茶。※麦茶は1歳半頃まではベビー用。大人用を飲ませる場合は湯冷まして薄める。

【乳幼児共通】




- ・こまめな水分補給を促す。外出前に水や麦茶などの水分をとる、外出時は、飲み物を携帯する。
- ・室温はエアコンや扇風機を使用して、26～28℃以下を目安に！※外気との差は5度以内
- ・日差しや地面からの熱を守るため、帽子の着用・こまめに日陰・屋内で休憩する
- ・服装は、ポリエステル等の吸水性・速乾性に優れたものを選ぶ
- ・短時間でも車内など暑くなりやすい環境に置き去りにしない



夏の感染症に注意



夏に流行する感染症の代表として、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」があります。こどもを感染症から守るために、家族や周囲の大人もしっかりと感染症予防しましょう。

	手足口病 	ヘルパンギーナ 	咽頭結膜熱（プール熱） 
主な症状	●口の中、手のひら、足の裏などの水疱発疹 ●発熱を伴うことあり	●急な発熱（高熱）が数日持続 ●口の中（奥）にできる水疱、潰瘍（かいよう）	●発熱 ●咽頭炎（のどのはれ） ●結膜炎（目の充血、目ヤニ等）
感染経路	●飛沫感染（患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによっておこる） ●経口・接触感染（水の内容物や便の中のウイルスが口や眼等の粘膜に入ることによっておこる）		
予防対策	●流水とせっけんで手洗い、うがい ★トイレやおむつ交換の後、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう！ ●タオルの共用を避ける ●お子さんが理解できる範囲で咳エチケット、マスクの着用		



緊急受診の目安



「いつもと様子が違う」「変だな？」と思ったら、かかりつけの医療機関に相談しましょう

例)

- ・けいれん（特に発熱を伴うもの）
- ・ぐったりして元気がない
- ・顔色が悪く、意識がはっきりしない
- ・激しい嘔吐、飲むたびに嘔吐
- ・食事や水分がとれない
- ・血便、下痢が長引く
- ・ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸。あるいは呼吸が苦しい

●かかりつけ医が不在の時は？

*小児救急

『神戸子ども初期急病センター』

◆電話相談：891-3499

◆受診：891-3999

●休日・夜間での子どもの急な症状等相談先

◆電話相談：#8000

【出典】・こども家庭庁 みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！ <https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/cases/netchusho>
・日本スポーツ振興センター。熱中症発生のメカニズムと対策『乳幼児編』。 <https://www.jpnssport.go.jp/anzen/heat/tabid/3054/Default.aspx>
・Benesse たまひよ「猛暑を乗りきる[0～1歳児の水分補給]月齢ごとの注意点」 <https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/?id=24474>
・神戸市 熱中症啓発ちらし <https://www.city.kobe.lg.jp/documents/2843/20250520150812.pdf>
・厚生労働省「夏を安全に楽しもう！ 感染症対策ガイド」