



阪神北広域こども急病センター

ニュースレター

2026年度
夏号



夏に向けて気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症は誰にでも起こる可能性があります。子どもは特に注意が必要です。毎日のちょっとした心がけが熱中症予防につながります。お子さまが元気に夏を楽しめるよう、今回は**熱中症**についてのお話です。

→ 熱中症とは

人間は、汗をかくことで身体に熱を溜めないように調整していますが、高温、多湿な環境で大量の汗をかきすぎると、身体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなって様々な症状が現れます。また、熱中症は屋外に限らず、屋内でも起こることがあります。



子どもは熱中症になりやすい

体温調節機能が未発達	子どもは汗をかいて体温を下げる機能が十分発達しておらず、身体に熱がこもりやすい
地面からの照り返しを受けやすい	大人よりも身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けやすい
遊びに夢中になりやすい 	暑さや疲れを感じても、遊びや運動に集中して休憩や水分補給を後回しにしてしまう
自分で予防策が取れない	日差しを避ける、服を脱ぐなどの暑さ対策ができてにくい
自分で不調を伝えにくい	「のどが渇いた」「気分が悪い」といった症状をうまく伝えられない
自分で危険から身を守りにくい	車内への置き去り、炎天下でのベビーカー（地面からの照り返し）

→ 熱中症の症状は？

- 大量の汗・めまい・ふらつき・頭痛・吐き気・だるさ・足のこむら返りなど
- 自分で訴えることができない乳幼児では、顔が真っ赤・身体が暑い・不機嫌・尿量の減少・元気がないなど
- 症状が進むとぼーっとして反応が鈍くなったり、意識がなくなったり、けいれんを起こすこともあります。

→ どうやって予防する？ ※熱中症は予防が最も重要です

→ こまめな水分補給を行う

- ・のどが渇く前に飲む習慣をつける（イオン飲料、経口補水液など）
- ・汗をたくさんかいたときは、対象年齢に応じて熱中症対策ゼリーやタブレットを活用する



～子どもに必要な補液量の目安～

乳 児	幼 児	学 童
体重1kgあたり30～50ml (5kgなら1日に250mlくらい)	1日あたり300～600ml (ペットボトル1本くらい)	1日あたり500～1000ml (ペットボトル2本くらい)

→ 暑さを避ける

・気温の高い時間帯の外遊びや運動は控え、日陰や涼しい場所でこまめに休憩を取るようにする。

→ 服装を工夫する

・通気性・吸収性の良い服を選び帽子を着用して直射日光を避ける。

→ 室内環境を整える

・エアコンや扇風機を適切に使用し「室内だから大丈夫」と油断せず、温度や湿度に注意する。



→ 十分な睡眠と朝食を心がける

・体調が悪いと熱中症のリスクが高まります。朝ごはんはしっかり食べ、塩分と水分をしっかり補う。

→ 子どもの様子をこまめに確認する

・顔色、汗のかき方、元気の有無など、普段との違いに気を配るようにする。

応急処置のポイント

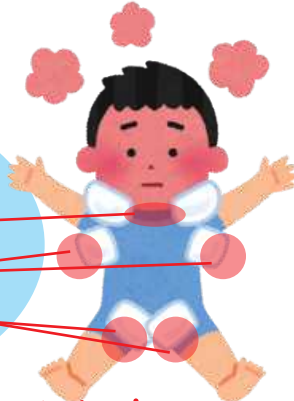


涼しい場所へ移動し
衣服を脱がせ身体を
冷やす

水分、
塩分の補給

太い血管のあるところ
を冷やしましょう

- ☒ 首
- ☒ わきの下
- ☒ 太ももの付け根



水分が飲めない、意識がおかしい時は救急車を呼んでください

迷ったら電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

- ※救急車を呼んでください
- ※慌てずに来てください
- ※しばらく様子を見ていいでしょう

などの助言をします。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981

※発信者番号を通知の上、おかけください



☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土 曜 日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目		小児科(15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります
診療受付時間	平 日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土 曜 日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地
http://www.hanshink-kodomoqq.jp/

TEL : 072-770-9988

FAX : 072-770-9905