



ちゃっぽの子育てポケット

令和7年7月

こどもの熱中症予防と体調管理のポイント

こどもの特徴

- 体温調節機能が未発達のため、体温が上昇しやすくなります（日頃から平熱の把握をしましょう）
- 身長が低く、大人よりも地面に近い高温の環境にいます
- こども自身では予防できません

こどもの異変に
気を付けましょう



※熱中症は、いつでもどこでも誰でも条件次第でかかる危険性があります。大人も注意が必要です

気温と湿度をチェック。暑さ指数
や熱中症警戒アラートも参考に
しましょう

• 屋内で熱中症になることも
あるため、エアコンや扇風機を適切
に使いましょう

• 十分な睡眠と食事を摂りましょう
• 眠る、食べる、遊ぶの生活リズムが
大切です

• のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分補給をしましょう
• 適度に休憩しましょう

• 短時間であっても**絶対、
車内をこどもだけにせず、降ろ
し忘れにも注意しましょう**

• 通気性の良い服装を着用し
帽子などで日よけ対策もしましょう

みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう（こども家庭庁）加工して作成

水まわりの事故に気をつけましょう

不慮の事故によって小さなおこさんが毎年200人程亡くなっています。今回は、水回りで予期せず起こりやすい事故に焦点をあててご紹介します。

これから暑くなり、水遊びやプール遊びなどをする機会が増えると思います。また、レジャーなどで川や海などいかれた時には十分に気を付けて過ごしましょう。



入浴時に溺れる（0歳～5歳くらい）

- 1 大人が洗髪する際には、こどもを浴槽から出しましょう
- 2 浮き輪の使用中でも溺れる事故が発生しています。保護者が目を離す状況での使用はやめましょう
- 3 お風呂から上がる際には、こどもを先に浴槽・浴室から出しましょう

浴槽へ転落し溺れる (0歳～2歳くらい)

- 1 こどもが浴室へ入ってしまい、浴槽をのぞき込み転落し、溺れることがあります
- 2 入浴後は、浴槽の水を抜き、浴室には外鍵を付けてこどもが入れないようにしましょう



洗濯機、バケツや洗面器などによる事故

(0歳～5歳くらい)

- 1 使用後の洗濯機、バケツ、洗面器に水を溜めたままにしないようにしましょう
- 2 洗濯機にはチャイルドロックをかけて蓋を開けられないようにしましょう

ビニールプールやプールでの事故 (1歳以上)

- 1 水深の浅い場所でも、こどもが溺れてしまうことがあります
- 2 プールで遊ぶ時は、必ず大人が付き添い、こどもから目を離さないようにしましょう



川や海での事故 (2歳以上)

- 1 こどもだけで海や川などで遊ぶことがないように注意しましょう
- 2 遊ぶ時はライフジャケットを着用させ、必ず大人が付き添うようにしましょう

ため池、用水路、排水溝、浄化槽での事故

(2歳以上)

- 1 ため池、用水路、排水溝、浄化槽など、転落や溺れの可能性がある危険な場所に気付いたら、管理者へ柵の設置等の要請をしましょう
- 2 危険な場所で遊ばないように日頃から話しておきましょう

