

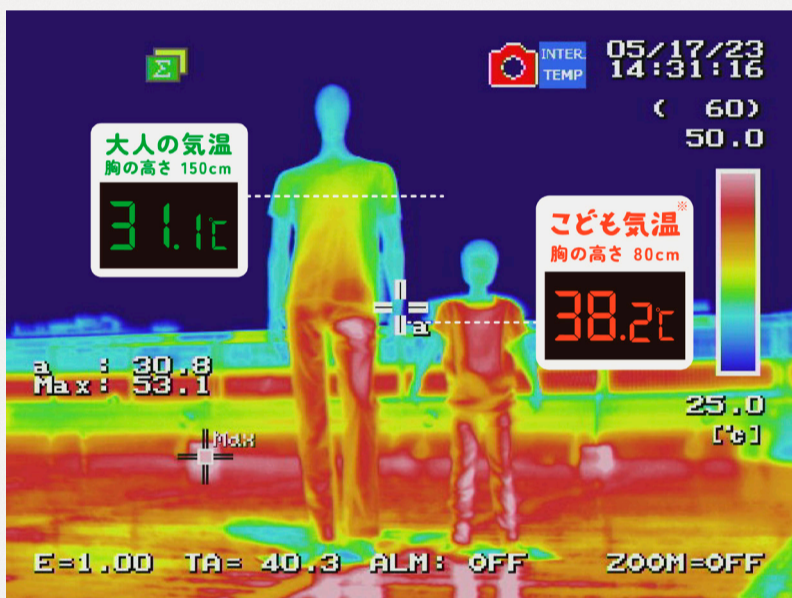
きおん こどもの気温は、 おとな 大人の+7℃!?

たいよう て あつ なつ じめん
太陽がじりじりと照りつける暑い夏の地面。

ちか たか きおん おとな ど あつ
そこに近いこどもの高さの気温は、大人より7℃も暑くなることもあるよ。

そと かつどう きおん ※ き
外で活動するときには「こども気温」に気をつけよう。

すいぶん ほきゅう わす
水分補給も忘れずにね!



※照り返し影響などにより、大人の高さより気温が高くなる子ども特有の暑熱環境を「こども気温」とする。
※サーモグラフィ画像(表面温度)および気温は、ウェザーマップ社との共同検証実験より。
(2023年5月・晴天時・無風・30℃以上の環境下・市販の測器による計測)

こどもの気温のきけんマップ。

公園
日陰が少ない公園では、直射日光や地面からの照り返しに気をつけよう。
夏は遊具が熱くなることもあるから、触ってヤケしないように気をつけよう。

自宅
夏休み中は、こどもだけで家で過ごす機会もあり、うっかり水分補給を忘れてしまうことも。
リビングや寝室、お風呂など、家の中でも熱中症に注意しよう。

祭り・遊園地
真夏の盛りだくさんなイベントは、暑い列に並び、ずっと立っていたりすると、体が熱くなることもあるよ。
たくさん人で混み合っていると、熱がこもりやすいから注意しよう。

屋外プール
プールで遊んでいると、口に入水から、のどが渇いていることに気づきにくいので注意しよう。
プールの水やプールサイドからの照り返しにも気をつけよう。

バス停
屋根がないところが多いから、暑い日差しに注意しよう。
長い待ち時間には注意しよう。
直射日光や地面からの照り返しで、とても暑くなることもあるよ。

帰り道
日陰が少ない道を、ずっと歩き続けるときには注意しよう。
帰りは、疲れて体力が落ちていることもあるから、休憩や水分補給を忘れないようにしよう。

運動場
テントで日陰を作っても、簡単には涼しくならないときもあるよ。
特に暑い日は、意識しなくなるような暑い日差しに注意しよう。

海
直射日光だけでなく、海水や砂浜などからの照り返しにも注意しよう。
波にさらされて、体温や水分補給を忘れないようにしよう。

WARNING
TOO HOT

BE CAREFUL

ねっちゅうしょうたいさく こどもの熱中症対策のポイント

1 **日陰**を選んで移動しよう!
外では木や建物の日陰を選んで移動しよう。
直射日光と地面からの照り返しに気をつけよう。

2 30分ごとに**水分補給**を!
外で遊ぶときには、日陰で休憩をとりながら
こまめに水分と塩分を補給するのが大切だよ。

3 **真夏は凍らせた飲み物**も!
凍らせた飲み物で体を冷やしなが
ら水分補給をするのもおすすめだよ。

気象予報士(ウェザーマップ所属) 熱中症予防管理者/指導員
多胡 安那さん

