

小さなお子さんがいらっしゃる保護者の方へ



感染症を **予防** しながら

お子さんを **熱中症** から守りましょう

特に、子どもは体温が上がりやすく、脱水になりやすいのが特徴です。
熱中症に十分注意してあげましょう！

マスク熱中症に注意

マスクを着用することで、マスク内の湿度が上がるため、喉の渇きに気づきづらくなり、熱中症のリスクが高まります。また、顔色や表情の変化などに気づきにくくなる心配があります。

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしてあげる



定期的に、清潔な指でマスクの内側に指を入れ、マスクと顔の間に隙間を空けて、**マスク内の熱を逃がしてあげる。**

こまめに水分補給

乳幼児は体調不良を十分訴えられないうえ、遊びに夢中になると水分補給を忘れがちです。大人が様子を見て、**水分補給**や**休憩**を促しましょう。



服装のポイント

風通しのよい服装を着せてあげ、屋外では**帽子**を着用しましょう。

また、汗をかいたら**着替え**させましょう。



エアコン使用時もこまめに空気の入替え

感染症予防として、エアコン使用時も**1時間に5～10分程度**、**2か所以上**窓やドアを開け、換気をしましょう

