



ほけんだより 8月



こども園めばえ

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。

暑さから子どもを守りましょう！



ベビーカーを使う時は こどもチェック！

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるからです。気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3度の時、50cmの高さでは35度超、5cmの高さでは36度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

日中の外出は……

- ☆ なるべく日陰を選んで歩く
- ☆ 暑さの厳しい12~14時の時間帯を避ける

① 日除けで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に空気がこもらないように注意しましょう。

② こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えなくなっています。こまめに顔色や機嫌の良さしをチェックし、汗を拭いてあげましょう。

③ 水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「喉が渇いた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

★脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れた時は、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でも作ることができます。

猛暑対策

エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1~2度変わると言われています。大人はちょうどよく感じても、小さな子どもは寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょ

まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。

冷風が当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないように気をつけて。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

💧 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- 嘔吐や下痢をしている
- 食欲がなく水分がとれない

💧 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事にお味噌汁やスープなどを加える

💧 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）

- 汗をかいていない
- 唇や皮膚が乾燥している

💧 脱水が進行すると

- 顔色が悪い、ボーっとしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる