



上間さつき認定こども園
看護師 石原

本格的な夏がやってきて、暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。暑い中でも夢中に遊ぶ子供達、汗をかくだけでも体力を消耗します。水分補給や体温管理、食事にも気を付けましょう。

熱中症について

日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされる事が原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたため起こる事が原因です。

子どもは、体温調節が未熟なため温度の変化をうけやすくのどの渇きや身体の異常を自分から訴えられないこともある為注意が必要です。



- ・こまめに水分補給（小量な水分を30分目安に）
- ・つばの広い帽子を（頭だけでなく後頭部や首も、日光からまもりましょう）
- ・外と家の温度差に注意（涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です）
- ・炎天下で遊ばせない（日差しの強いのは午前10時頃～午後2時頃。この時間帯の外遊びは30分で切り上げましょう）
- ・クーラや扇風機を使用し、室内の温度調節をしましょう。
- ・暑さを避け、服装も襟元を開ける等工夫しましょう



赤ちゃんの水分補給

どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき、特に0～2歳の頃は新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分も必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。



水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、遊びの途中もわすれずに
- 30分に1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいて上げましょう



水遊びがはじまります。

水あそび前のチェック

- 爪は伸びていませんか
- 皮膚に異常はありませんか
- 前日、当日熱はありませんか
- 鼻水や咳はありませんか
- 目やにや充血はありませんか
- 食事や睡眠は取れていますか