

ほけんだより



令和 7年 6月 30日
すみだこども園

じめじめとした梅雨もあっという間に通り過ぎて、夏本番です。まだまだ体が暑さに慣れていなくて、熱中症が心配。急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。普段から外遊びで暑さになれることや、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

プール遊びが始まりました。たくさん遊んだ後は、ゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。夏に多い感染症にも十分お気をつけください。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

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かかわらず、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。

◆ 初期の脱水サイン

- 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

◆ 脱水になりにやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- 喉が痛く、水分がとれていない
- 食欲がなく、水分もとれていない
- 嘔吐や下痢をしている

◆ 脱水のサインがみられたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる

◆ 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって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

※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

※子どもは、のどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

◆ 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がると、逆に皮膚が冷たくなる

夏の暑さに負けない、体づくりを心がけましょう