ほけんだより　8月号

令和5年8月
大和田とちのき保育園
看護師　早田陵子

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。また、連日の猛暑が続いています。熱中症対策や夏の感染症対策をしっかり行い、夏を乗り切り楽しい毎日を過ごしましょう。

暑さから子どもを守りましょう！

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ためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150 ㎝の高さで測っていますが、気温32.3度のとき、50 ㎝の高さでは35 度超、5 ㎝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

ベビーカーを使うときはここもチェック！

❶日よ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。日よけの中に熱い空気がこもらないよう注意しましょう。

❷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にくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

❸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、「のどがかわいた」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ときは、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、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

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。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

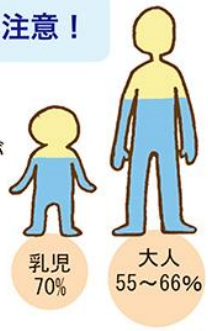
脱水にならないために

- 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、食事におみそ汁やスープなどを加える

※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。

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）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 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

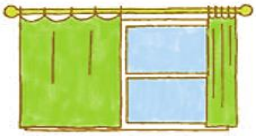
※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

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

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



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。

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。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに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気をつけて。

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いと食べたり飲んだりするのをいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

ただし、のどごしが良いからといって、ゼリーや飲み物ばかりに頼ると栄養不足になってしまいますので注意しましょう！

○ 冷たいもの

ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

○ やわらかく飲み込みやすいもの

あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。

× すっぱいもの

オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。