



# 病児保育室だより 8月 No. 53

令和4年度  
8月1日号

今年は気温の高い日が多く猛暑が続いており、まだまだ厳しい暑さが予想されます。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給や熱中症には気をつけましょう。暑さのため体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たいものを食べすぎてしまうことがあります。暑さに負けない体作りのためにも、モリモリご飯を食べて、しっかり睡眠を取りましょう。



熱中症は、日射病・熱射病の総称です。日射病は外で直射日光に当たるのが原因で、熱射病は気温の高い室内に長時間居ることが原因で起こります。



## 【熱中症の症状】

- 日射病…顔が赤く、呼吸が荒くなる、皮膚が熱く、体温が上がっても汗が出ない、めまい、頭痛、吐き気などがあります。
- 熱射病…顔が青白く、大量の汗をかく、皮膚は冷たく、めまい、吐き気があります。

## 【なぜ子どもは熱中症になりやすい?】

体温調節がうまくできない、温度変化に影響を受けやすい、衣服の調節や水分補給が一人でできない等で容易になりやすいと言われています。車や家の中でも熱中症になり、特に車中は高温になるので絶対に一人にしないようにしましょう。

## 【予防のポイント!!】

- 外出時は帽子をかぶりましょう。ベビーカーも照り返しの暑さがあるので短時間で切り上げましょう。
- 海や屋外プールでは、30分ごとに日陰で休憩を取りましょう。
- 衣服は、吸湿性・吸水性に優れたものを選びましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。



## とびひに注意!

0歳児で初めての夏を迎える子やアレルギー体質の子は、虫に刺されたところがひどく腫れてしまうことがあります。腫れたところが水ぶくれになったりかき壊してしまうとそれがきっかけで「とびひ」の菌がついて皮膚のあちこちにグジュグジュした発疹様のものが広がってしまいますので要注意です。「とびひ」は体の免疫力、体力が低下していると悪化しやすく、薬の力を借りないとどんどんひどくなります。長引くと治療にも時間がかかりプールにも入れなくなります。なるべく早期発見、治療をしましょう。

## ※水の事故に気をつけましょう

夏は特に水の事故が増える時期であります。10ヶ月～1歳代までの子どもの事故で多いのは、お風呂場での溺れ。5分間口と鼻が覆われると死に至るので、いくら浅いといっても油断は禁物です。遊びにしてもお風呂にしても、2歳になるまでは水のある所では大人の手の届く範囲内においておくことが大切です。

