

# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和元年8月  
福井市子育て支援課



## 熱中症に気をつけましょう

子どもの熱中症は屋内でも屋外でも発生します。特に乳幼児は大人よりも熱中症になりやすいことを忘れずに、日頃から注意してください。

### 異変に気づきましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている時は涼しい場所で十分な休息をとりましょう。

### 照り返しに注意

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを意識しましょう。

### こまめな水分補給を

水分補給は熱中症予防の基本です。水筒やペットボトルに麦茶などを入れて持って行きましょう。

### 日頃から暑さに慣れましょう

適度に運動し、暑さに負けない体を作りましょう。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。



### 服装を選びましょう

意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するよう教えましょう。



## おかしいな・・・?と思ったら

顔が赤くほてってきたり、おしっこの回数が減ったら熱中症のサイン。早めに対応しましょう。

- 涼しい場所へ避難 風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内で休ませましょう。
- 服を脱がせて冷やす 服を脱がせて体から熱が逃げるのを助けましょう。わきの下や太ももの付け根、首すじなど、皮膚のすぐ下を通る太い血管を冷やすと有効です。
- 水分の補給 塩分も補える経口補水液やスポーツ飲料などを飲ませましょう。離乳食前なら母乳でよいです。意識がなかったり、吐いてしまうようなら、すぐに救急車をよびましょう。  
冷たいと体温が下がりすぎることもあるため、常温で飲ませましょう。  
経口補水液やスポーツ飲料などは離乳食の進みに応じて、薄めましょう。赤ちゃん用飲料を準備しておくともよいですね。



元気に暑い夏を乗り切りましょう!

参考：環境省 熱中症予防声かけプロジェクト



### おしえて看護師さん! (第2回)

小さな子どもの爪は、柔らかく割れやすいです。割れた爪が目に入ったり、思わぬ傷につながったり、お友達の皮膚を傷つけることもあります。週末の夜など曜日を決めて、お子さんの爪を切ってあげてください。子ども用の爪やすりで整えてあげるのもよいでしょう。