



元気いっぱい

ほけんだより
令和7年8月
福井市こども保育課

熱中症や食中毒を予防しましょう

子どもは大人に比べ、体温調節機能が未熟であり、熱中症のリスクが高くなります。
令和6年4月からは熱中症警戒アラートに加え、熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。
日頃からしっかりと体調管理を行うとともに、熱中症対策を行い、元気に夏を過ごしましょう。

1. 水分を多めにとりましょう

子どもは汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいため、水分を多く含む食事を摂り、のどが渇いていないときも定期的な水分補給を心掛けましょう。



2. 熱や日ざしから守りましょう

子どもは、体温調節がうまくできないため、熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、帽子や日傘を使用しましょう。



3. 地面の熱に気を付けましょう

背が低かったり、ベビーカーの使用で、大人よりも地面に近く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。



4. 外でも室内でも注意！

子どもは遊びに夢中になるとのどの渇きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。屋外はもちろん、屋内でも油断せず、対策をしましょう。



5. 子どもだけにしない

寝ていても、少しの間でも、子どもを暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。
特に車内への置き去りは絶対にやめましょう。



6. まわりの大人が気かけましょう

暑さや体の不調を言葉で十分に訴えられないため、汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子をまわりの大人が気かけ、定期的な休憩や水分補給をすすめましょう。

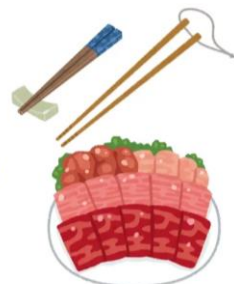
【食中毒予防について】

夏季にはバーベキューなどを楽しむ家庭も増えるかと思いますが、暑い場所や野外では食品の保存温度が高くなりやすかったり、火加減が難しく生焼けになったりしやすく、食中毒の発生につながることがあります。食中毒は、健康な成人であれば軽い症状で回復することが多いですが、特に子どもの場合、重症化の可能性が高く、命にかかわることがあります。下記のことに注意し、自宅でも、野外でも、安全に食事を楽しみましょう！

★お肉は、中心までしっかり火を通す



★二次感染を防ぐ



★温度管理に注意する

お肉は必ず冷蔵庫で保存し、持ち帰るときも保冷剤や氷で冷やしましょう



①お肉を扱ったときは手をよく洗う

②お肉を扱った調理器具はよく洗浄・消毒する

③お肉を焼く箸と食べる箸を別々に



おしえて看護師さん！

小さな子どもの爪は、柔らかく、割れやすいです。割れて思わぬケガにつながったり、お友達の皮膚を傷つけたりすることもあります。特にこの時期、爪が長いと皮膚のかきむしりにもつながります。週末など曜日を決めて、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るのもよいでしょう。

