

## \*子育てのワンポイント\*

### 子どもの熱中症

夏に注意したいのが熱中症。小さな子どもたちは、まだ体温調節がうまくできないので心配ですね。「暑さで疲れている」サインを知り、その段階で子どもの異変をキャッチして、速やかに対応しましょう。特に暑い時間帯は不要不急の外出を避けるのが重要です。どうしても昼間に子どもと外出しなくてはいけない時は、帽子をかぶせたり、通気性の良い素材の服装で直射日光をふさいでください。また、保冷剤や冷却剤などを持ち歩き、タオルなどでくるんで首のところを冷やす工夫をしてみてください。熱中症は予防できますが油断はできません。命を落とすこともあります。

☆熱中症とは…私たちの体は、体温が上がると汗を出し、汗が蒸発する時に熱を奪う仕組みを利用して体温を調節しています。ところが、体内の温度が上がりすぎると、汗をかくだけでは体温調節が追い付かず、体の働きに支障を来たします。これが熱中症です。



- 顔が赤く火照る。
- 表情に元気がなくなる。
- おしっこの回数が減る。

#### 乳児はかかりやすく重症化しやすい

小さな子どもは、体の面積が小さいわりに代謝が活発なので熱がこもりやすく、熱中症になりやすいといわれています。また体力が十分でないため、重症化しやすいのです。応急手当を知っておくことは大切ですが、何より予防に努めましょう。

☆どう対処すればいい?…「体を冷やす」と「水分を補給する」の2つがポイント!

●子どもの身体を冷やしてあげましょう。屋外の場合は日陰など涼しい場所に移動することが鉄則です。屋内の場合はエアコンの効いた涼しい部屋に移動してください。次に、体にこもっている熱を逃がすため、太い血管があるところを冷やします。首、わきの下、足の付け根などです。熱が高い場合は、体を少しぬれタオルで拭いてうちわで仰いであげます。気化熱によって、熱がよく放散するので、早く熱が下がります。(冷却シートは熱中症の熱は下がりませんが、子どもが気持ちよさそうであれば使ってもいいでしょう。応急処置としてはぬれタオルで体を拭いて、風を送って冷やす方法がおすすめです。)

●大量の汗をかくと、体の水分が失われるので、すぐに水分補給が必要です。このとき塩分も失われるので、塩分も一緒に補給してあげると、体に水分がよく吸収されるといわれています。乳児の場合、母乳やミルクが飲めていれば大丈夫です。幼児の場合、乳幼児用のイオン飲料や麦茶などがよいでしょう。

熱中症のサインがあれば受診を。吐いたり、意識がもうろうとしている時は救急を。

「あそびと環境 0,1,2歳~子どもの健康」Gakken / 「NHK すくすく子育て情報」 専門家 榊原洋一、白石裕子 参照

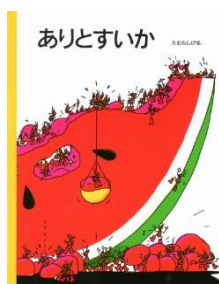
#### 今月の絵本

##### おばけのアイスクリームやさん

安西水丸/作・絵 教育画劇

##### ありとすいか

たむらしげる/作・絵 ポプラ社



#### 今月のうた

<はなび>

どんとなった  
花火がきれいだな  
空いっぱい広がった  
しだれ柳がひろがった

#### 今月のわらべうた

うみだよ かわだよ  
あおいな みずは  
ふね こげば  
さかなも おどる

#### 9月の予定

3日(金) 園庭開放  
(どろんこあそび)  
16日(木) 子育て学習会  
17日(金) 園庭開放