第39号 2019.6 発行

すこやか通信

医療法人社団 豊生会

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

6月

日差しも日増しに夏らしくなって、戸外の遊びが増えて来ます。こどもは、炎天下にいると大量の汗で体温調節がうまくできなくなってしまいます。十分に、大人が気をつけてあげましょう。

熱中症（熱射病）

こどもの身体に占める水分の割合は、新生児で体重の約75%、乳幼児・幼児は約70%。さらに、汗をかく機能が未熟で体温調節機能が未発達なため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

照り返しの影響を受けやすい

子どもは体重に比べて体表面積が広く、気温など周囲の環境の影響を大きく受けます。また、子どもは身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強くうけます。たとえば大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚です。

自分では予防できない

子どもは自分で体調の変化を訴えられないことがあります。屋外でずっと遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きていても気づけないので、周囲の大人が気にかける必要があります。

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

子どもの熱中症の予防

- こまめな水分補給：本人が「喉が渇いた」と思ったときには、もうすでにかなり水分が失われています。喉が渇く前に少しずつ水分と塩分の補給をしましょう。
- 水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。
- 気温と体温に合わせて衣類を調節する：外出時には帽子をかぶり、通気性の良い涼しい服を着せ、暑さに応じて脱ぎ着するようにしましょう。
- こまめに日陰・屋内で休憩する：子どもは照り返しの影響を大人よりうけることに留意しましょう。
- 子どもの異変にお敏感になる：顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配りましょう。
- 車内や屋内では適切なクーラーの使用を：クーラー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。適度に運動させ、暑さに強い身体をつくりましょう。
- ベビーカーを長時間日なたに置かない：ちょっとだけだからと油断せず、常に傍にいるようにしましょう。

子どもが熱中症になってしまった時の応急処置

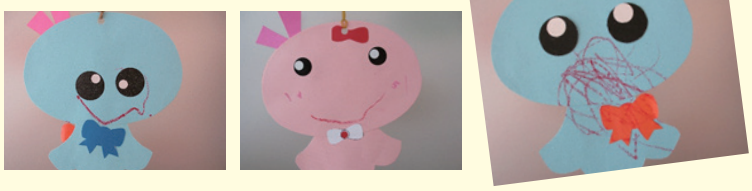
涼しい場所へ移動し、衣服 を緩め、安静に寝かせる。

- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- 太い血管のある首や脇の下・太もものつけねなどを冷やす。
- 飲めるようであれば水分を少しずつ、頻回に取らせる。

意識がない、自力で水が飲めないなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車を呼ぶ目安 意識障害、全身の痙攣、体温が40度以上、汗が出なくなる
※意識障害の有る場合は、他の症状がなくとも救急受診してください

ある日の保育室



ある曇り空の夕方です。何だか薄暗い窓の外をのぞきながら、「雨が降りそうだねー。明日の空は何色かなあ。」の保育士の言葉に、「にじいろー！」と4歳のお子さんからステキなお返事がありました。虹色の空、想像するだけでワクワクな気持ちになりました。♫～あーした、てんきになぁ～れ♫と、てるてる坊主を作りました。

（札幌市病後児保育事業）東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030（電話での対応は平日午前８時～17時　土曜午後12時までとなっております）

対象のお子さん 生後５か月から小学校６年生まで。 **利用定員** ４名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書（札幌市HPよりダウンロード可能） http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html

◆ 発　行 / 2019年6月　◆ 発行元 / 東雁来すこやかこどもデイサービスセンター　〒007-0030　札幌市東区東雁来10条1丁目12-12