



第113号 2025. 8 発行



社会医療法人 豊生会

すこやか通信

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！

9月号

北海道の夏とは思えない暑さが日々続いていますね。体調崩していませんか。
まだまだ気温が高めな日が続くかもしれませんが、少しずつ風が涼しくなっていく事と思います。
あともう少し…頑張って乗り切りましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。

涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて、体にこもった熱を逃がす。

水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
- ☐ タオルに包んだ保冷剤
- ☐ ポリ袋に入れた氷水

などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



熱中症を防ぐポイントを知ろう!

子どもが安全に外あそびを楽しめるよう、ポイントを知っておきましょう。

7～9月の10～14時は、外あそびに要注意!

夏の10～14時は日差しが強く気温が高いため、外で過ごすのはできるだけ避けて。また、暑い日は室内でも熱中症になることがあるので、エアコンを適切に使いましょう。

顔が真っ赤で
ちょっと疲れた表情

すぐに涼しい所で
休ませて

顔が真っ赤で表情に元気がなく、汗をたくさんかいていたなら、すでに軽い熱中症になっています。すぐに涼しい所で休ませ、水分をとらせましょう。

元気そうでも、様子をよく見て水分補給

子どもが元気にあそんでいても、しっかり様子を見てこまめに水分をとらせましょう。「のどが渴いた」と感じる前に水分補給することが大切です。



赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて赤ちゃんは汗かき。特に生後7か月～2歳の頃は新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いていても言葉で伝えられないことも多いので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6ヶ月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがおすすめです。
- お散歩の前後や、遊びの途中でも忘れずに、様子を見ながらこまめに補給しましょう。
- 嫌がる時は、無理に飲ませなくても大丈夫です。時間をおいてあげましょう。



(札幌市病児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用について

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

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

