



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、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？」とのときに

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。

- 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

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。



水分を少しづつ与える

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。



39°C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！

子どもが安全に外遊びを楽しめるよう、ポイントを知っておきましょう。

7~9月の10~14時は、外遊びに要注意！

夏の10~14時は日ざしが強く気温が高いので、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が多いので、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

