



第123号 2026. 6 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！

7月号

例年になく真夏日スタートの6月。北海道とは思えないほどの初夏でしたね。
身体が暑さに慣れないうちは、熱中症の危険もある為、充分にお気を付けください。

日射病・ 熱射病に 注意

強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ころ～午後2時ころ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

服装にも暑さ対策を

風通しの良い服を選び、帽子はつばの広いものを。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人を残さないで。クーラーをつけていても危険です。

こまめな水分補給

水分の量を30分を目安に、こまめに飲ませます。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。



※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

「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



(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 6名

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

