



ほけんだより7月号

梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。体が暑さに慣れていない時期は屋外だけでなく、高温多湿の屋内でも熱中症の注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、この夏を楽しく安全に過ごしましょう。

夏を健康に過ごしましょう！



水遊びが始まります

<水遊びの効果>

- ★水の刺激で皮膚を丈夫にすることで、気温の変化に上手に適應できるようになり、感染症に対しての抵抗力が高まります。
- ★水で遊ぶことで血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が高まり、体が丈夫になります。

<水遊びなどをする前に確認しましょう>

- ☐ 昨夜はぐっすり眠りましたか？
- ☐ 朝ごはんは、しっかり食べましたか？
- ☐ 手足の爪は、短く切ってありますか？
- ☐ 下痢や、発熱・咳・鼻水などの症状は、ありませんか？
- ☐ 目(目やに・充血)や耳(中耳炎・外耳炎)の病気はありませんか？
- ☐ 傷や化膿している湿疹はありませんか？
(通院中のお子さんは、医師とご相談ください)
- ☐ 薬は飲んでいませんか？



※水遊びのあとは、体をしっかり休めましょう！

子どもの虫刺され 乳幼児は体温が大人よりも高く、たくさん汗をかくために蚊に刺されやすい傾向にあります。赤く腫れてかゆくなるのは、蚊の唾液によるアレルギー反応です。反応が強い子は翌日に水ぶくれになったり、何日もかゆみが続いたり、熱がでる場合もあります。

<刺されやすい子の対策>

- ・肌の露出を少なくして、草むらに行くことを避ける。
- ・蚊は黒いところに寄ってくるので、黒い服は避ける。
- ・自宅から虫よけをして行く。
- ・掻き傷にならないように爪を短く切っておく。



令和7年7月1日
富山市こども保育課

熱中症に注意しましょう！

熱中症の発生は7～8月がピーク！

★ 子どもは大人より暑さに弱い

乳幼児は汗をかく機能が未熟なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいです。

★ 照り返しの影響を受けやすい

子どもの身長は低いため地面からの照り返しの影響を強く受けます。気温が32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあると言われています。

熱中症予防のポイント！

★ 子どもの変化に注意しましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている時は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

★ 水分をこまめに飲ませましょう

のどが渇く前にこまめに水分を取ることが大事です。

水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく取り入れましょう。



★ 服選びも大切

黒っぽい服は熱を吸収しやすいので薄い色がおすすです。

からだに密着せず、服の中に風が通るようなゆとりのある服が良いでしょう。

動きやすくシンプルなデザインを選びましょう。

熱中症の応急処置



涼しい場所に移動し、寝かせましょう



服を緩め、保冷剤や濡れたタオルで首・脇の下・太ももの付け根など太い血管の部分を冷やしましょう。



飲めるようであれば、水分や経口補水液を少しずつ飲ませましょう。



体が熱くてぼんやりしている、顔色が悪い、吐き気、けいれんなどがあれば、すぐに救急車を呼びましょう。