



# ほけんだより 8月号



子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。また、コロナウイルス感染症が猛威を振るいだしました。これまで以上に検温のみならず健康観察と感染対策の徹底に努め、元気で楽しい夏にしたいですね。

## 暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3度的时候、50cmの高さでは35度超、5cmの高さでは36度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

### 日中の外出は……

なるべく  
日陰を  
選んで歩く

暑さの厳しい  
12～14時の  
時間帯を避ける

## ベビーカーを使うときは ここもチェック！

### ① 日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

### ② こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

### ③ 水分補給をしっかりと

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

### ● 脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。