あさむつほけんだより　７月号

令和7年7月1日
あさむつこども園

本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。7月は気温や湿度が高くなり、熱中症や感染症など、体調を崩しやすい時期でもあります。水分補給や休息をこまめにとること、汗をかいた後の着替えや手洗いなど、日常のちょっとした習慣が健康を守る大切なポイントです。ご家庭でも、体調の変化に気を配りながら、楽しい夏を過ごしていただければと思います。

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。
汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。

小さな子供は、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度の時、50 cmの高さでは 35 度超え 5 cm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。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

シャツ
えりぐりやそでロがゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

ズボン
普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

帽子
頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴
大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

車の中の暑さにも気をつけて

① 日差しを防ぐ工夫を
エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくと安心です。

② 決して子どもだけ車中に残さない
炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

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

水分補給をしっかりしましょう！

＊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

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。ドラック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。