



2022年8月1日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズII

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。涼しい時間帯にできるだけ外遊びをし、暑さに負けない体づくりをしましょう。

### 《 7月の感染症情報 》

感染性胃腸炎 … 1名  
インフルエンザ … 3名



### 夏の皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

- 汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。
- お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。
- お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

### 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。室温は24～28℃が適温とされています。

扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないように工夫しましょう。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎているかチェックしましょう。

パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。

寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## 熱 中 症

### 乳幼児が熱中症になりやすい原因

- 遊びに熱中しやすく暑さに気づかない
- 体温調整が未熟で熱が体にこもりやすく、すぐに体温が上がってしまう。
- 大人よりも地面に近い環境にいるため、地表から照り返す熱を受けやすい。

### 早期発見のポイント

乳幼児は、自分の身体の状態をうまく伝えられないため、熱中症の症状が出ていないかよく様子を見ましょう。

身体が熱い、吐き気・嘔吐、元気がない・ふらふらしている、唇や舌、口の中が濡れている、不機嫌・泣き止まない、おしっこが出ない、顔面が蒼白、四肢(手足)の痙攣など

### 予防対策

- こまめな水分補給  
(外出時、入浴時、睡眠時などは汗をかきやすいため、その前後に水分補給をしましょう。)
- 炎天下を避けよう
- 風通しを良くする、室温を確認する
- 健康管理(睡眠・栄養はしっかりと)
- 暑さ指数(WBGT)を確認する  
(時間帯や場所で異なる)

### 応急処置

- 涼しい環境(風通しの良い日陰、クーラーのある室内など)へ避難
- 脱衣と冷却  
(衣服をゆるめ、保冷剤・氷や冷たいタオルなどで、首の周り・脇の下・足の付け根などを冷やす)
- 水分や塩分、経口補水液などを補給



**意識がはっきりしない時や自力で水分摂取が出来ない時は、すぐに医療機関に搬送する**