



たんぽぽだより



令和3年7月号 No.72
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278

病児・病後児保育の様子

先月は急性上気道炎、中耳炎等での利用がありました。



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。子どもは、体温機能が大人に比べて未発達。体が小さく温まりやすいのに、熱を逃がすことが上手ではないので、どうしても熱がこもりやすくなります。体が小さく、熱中症予防に必要な水分や塩分のストックも少なめです。夢中で遊んでいて体の変化に気がつかなかったり、体調の変化をうまく表現できなかったりすることもあります。周りの大人が「異変がないか」をしっかり見守りながら、元気に過ごしていきましょうね。

熱中症予防のポイント

水分補給

「のどが乾いた」と思った時には、既に脱水が始まっています。のどが乾く前に少しずつ水分補給をしましょう。屋内でもこまめな水分補給が必要です。



熱や日差しから体を守る

帽子をかぶるのはもちろん、頭だけでなく後頭部や首も日差しから守りましょう。ゆったりとした通気性のよい服を着用しましょう。



暑さに負けない体をつくる

丈夫な体をつくるには、3食しっかり食べることが大切です。早寝・早起きで睡眠時間を十分とり生活リズムを整えましょう。



子どもの様子を気にかける

子どもは、自分で体調管理ができないので、汗のかき方、顔色、尿の量や回数などお子さんの様子を周りの大人が気にかけるようにしましょう。



子どもを一人にしない

「少しの時間だから」「寝ているから」と子どもを一人にしないようにしましょう。冷房をつけたままであっても、数分の用事であっても、車内に子どもだけにせず、一緒に行動しましょう。



暑さを避ける

戸外ではこまめに日陰で休息をしたり、室内、車内では適切な温度・湿度を心がけましょう。日差しの強い時間帯は外で遊ばないようにしましょう。ベビーカーでの外出時、地面からの照り返しにも気をつけましょう。



水分補給について

どのくらい飲ませたらいいの？

ヒトの体は一日で約2000ml～2500ml程の水分が失われているといわれています。食事に含まれる水分1000ml、それ以外の飲み物で約1000ml～1500mlを補給する必要があります。一度にたくさん飲ませるのではなく、コップ1杯程度の水分をこまめに摂取しましょう。

