



7がつ  
 令和7年7月号 No.120  
 砂川市病児・病後児保育施設  
 Tel 0125-54-2278

暑い日が続いていますね。夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しい咳などの症状が見られます。他にも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをし、しっかり食事をとる、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、普段から免疫力を高めて予防しましょう。先月は、急性上気道炎、中耳炎、などでの利用がありました。



**水分補給**  
 からだの約8割が水分といわれる乳児期。こまめな水分補給を心がけ、脱水症状に気を付けましょう。  
 〈水分補給のタイミング〉  
 沐浴・入浴の後／寝起き／大量に汗をかいたとき／泣いた後／夏場の外出時／外出から戻った後／熱が出たとき  
 ※おしっこの色や匂いが濃いときは水分不足の可能性も。

### 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 涼しい場所に移動する**  
 風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 体を冷やす**  
 ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- 水分を少しずつ与える**  
 麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

**注意！！**  
 39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

足の付け根、首の後ろ、わきの下

冷やしたタオル  
 タオルに包んだ保冷剤  
 冷えた缶ジュース  
 などを換えて冷やすと効果的



### 日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

#### 予防のポイント

- 炎天下であそばない**  
 日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。
- ベビーカーは短時間で**  
 ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。
- 外と家との温度差に注意**  
 涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。
- 子どもを一人にしない**  
 子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。
- つばの広い帽子をかぶる**  
 頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。
- こまめな水分補給**  
 少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

