

# スクスク子育て

健康づくり課（健康支援係） ☎ 34-3281

「しまだ子育てカレンダー」QRコード⇒  
子育てママ＆パパに役立つ情報を満載  
☞ <http://shimada-kosodate.appspot.com/>



## 気をつけよう！乳幼児の熱中症

夏の強い日差しや高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。中でも心配なのが、熱中症（熱射病・日射病）。周囲の大人が正しい知識を身に付けて、暑い夏を安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。

### 【どうして熱中症は起こるの?】

熱中症は、脱水症状などにより汗をかけなくなることで、体温調節機能が働かなくなって発症します。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境下で、十分な水分補給をしないまま運動し続けると発症しやすいといわれています。



特に乳幼児は、次のような理由から大人よりも脱水症状になりやすく、熱中症につながるリスクが高いため、より注意が必要です。

- 地面の照り返しの熱で、大人より高温の環境になる。
- 汗腺や血圧などの調整機能が未熟で暑さに弱い。
- 暑さに気付かず、脱水症状を起こしやすい。
- 大人より脱水症状の悪化するスピードが早い。

### 【熱中症を防ぐためにはどうすればいいの?】

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯や長さに注意しましょう。
- こまめな水分補給を心掛けましょう。
- 室内や車の中は高温になるため、適度な温度調節を実施しましょう。また、子どもを車の中などに残しておくことは、絶対にやめましょう。



## 【熱中症になってしまいそうと思ったら…】

意識のあるときは、次のような処置を行いましょう。

- 涼しい所で休む  
涼しく風通しのよい場所に、頭を高くして寝かせる。
- 水分を補給する  
イオン飲料など、少量の塩分が入った水分を補給する。
- 体を冷やす  
衣類のボタンやベルトを外す。首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。

熱中症は、体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こりやすく、室内にいても高温多湿の環境では発症する恐れがありますので、これからの時期は特に注意が必要です。また、高齢者や大人でも危険を伴いますので、家族の誰もが熱中症対策を心掛けましょう。

## — おやつは 4 回目の食事です — おやつの役割を知っておきましょう

著しく成長する子どもたちは、多くのエネルギーや栄養を必要とします。しかし、一度に多くの量を食べられないため、おやつは 3 回の食事と同じように大切な機会です。

### 【おやつの役割】

栄養面／食事で摂りきれないエネルギーや栄養、水分を補う（おにぎり・パン・果物・乳製品などがお勧め）  
精神面／盛り付け・彩り・香りなどを楽しむ、活発な幼児の生活に休息を与えて気分転換の場とする、家族と一緒に作って想像力を伸ばす、コミュニケーション力を養う  
しつけ面／手洗いやあいさつなどの習慣や食事のマナー、食べ方などを身に付ける

## 乳幼児相談を利用して不安を解消しましょう！

▶健康づくり課では、乳幼児の育児について不安や心配、悩みなどを抱えている人を対象とした「乳幼児相談」（月 2 回予約制）を行っています。また、川根保育園の地域子育て支援センターでは「出張乳幼児相談」も行っています。ぜひ、ご利用ください。

### 【乳幼児相談における主な相談内容】

- 体重が増えているのか不安
- 授乳量は足りているのか心配
- 離乳食がうまく進まなくて困っている
- 子どもの発達について相談したい
- 自分の悩みを聞いてほしい など



### 【参加した保護者の声】

「身体測定をして順調に大きくなっていることを保健師さんと一緒に確認できて良かった」  
「栄養士さんに具体的な食事内容や調理方法を教えてもらえて良かった」  
「困っていることを保健師さんに相談できてスッキリした」

※相談日など詳しくは、本紙 26 ページ「けんこうナビ」をご覧ください。

