



夏ほけんだより

2026



本格的な夏が、そろそろきています。0、1、2歳児は代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。またこどもは体調の変化に気がつけなかったり、伝えられないということがあるため、大人が顔色や汗などしっかり観察していくことが大切です。こまめな水分補給と暑さ対策を十分に、暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症を防ぐ4つのポイント

- 1 衣服で体温調節をしよう** 
通気性がよく、首元や袖口にゆとりがあるものは身体の熱を発散し、体温を下げる効果があります。麻やコットン素材がおすすめです。肌着は吸水性・速乾性に優れたものを選ぶとよいでしょう。
- 2 無理をしない** 
外で活動をしているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分を取らせましょう。
- 3 水分補給は前もって** 
小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- 4 気温や注意報をよく見る** 
気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧めです
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに一度、50ml ほどが目安です
- 嫌がるときには、時間を置いてあげてみましょう

暑さ指数(WBGT)をチェックしてみましょう

暑さ指数は、気温に湿度や日差しの影響を加味した指標で、気温よりも「熱中症のなりやすさ」を的確に把握できます。

たとえ室内だとしても、湿度が高い環境では熱中症になるリスクは高まります。エアコンやサーキュレーターなどを適切に使用して対策していきましょう。

環境省の LINE お友達登録で暑さ指数やアラートの受信ができます



とびひがふえる季節です！

とびひは夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると、細菌が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぶくれができますが、その後破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指の爪ぐらいの水ぶくれができたり、
- 皮膚が赤くじゅくじゅくとただれた状態になる
- 強いかゆみがある

おうちでのケア

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- 感染を防ぐためにお風呂後のタオルは個別にしましょう。
- 完全に乾燥するまで感染力があるので、乾燥するまではガーゼで覆い、水遊びは禁止になります。



感染力が強いので、医療機関を受診し、お薬でしっかり治しましょう

