



## 夏の暑さから子どもを守りましょう！

子どもは大人と違い、脱水症を起こしやすく特に乳幼児は体温の調整がうまくできず、気温の影響を受けやすいです。また、暑さによる体の不調をうまく伝えることができないため保護者が子どもの様子をよく観察し服装や水分補給のタイミングなど注意し元気よく夏を過ごしましょう。

### ●子どもの特徴

- 体温の調整機能が未熟で暑さに弱い
- 照り返しの影響を受けやすい
- 暑さに気づかず脱水症状が起こりやすい
- 大人より脱水症状の悪化が早い



### ☀️子どもを守るポイント～大人の心がけが大切です～

#### ① 気温や湿度、室温をチェックする

日差しが強い日、高温多湿などの情報を得ましょう。外出は11～15時は避けましょう。首や脇に冷たいタオルを当てましょう。

#### ② 食事や水分をしっかり摂らせる

食事からも水分や塩分を補給している為、朝食もしっかり食べましょう。外出や入浴、昼寝の前後には水分補給をしましょう。

#### ③ 適切な服装を選ぶ

汗を吸収しやすく風通しのよい服を選びましょう。



#### ④ 子どもの体調の変化に気づく

唇の渇きや、尿の量が減っていないか確認しましょう。顔が赤くひどく汗をかいている場合は涼しい場所で休息をとりましょう。

#### ⑤ 車内に子どもを置き去りにしない

車内の温度は短時間で上昇する為、エアコンをつけているから大丈夫と思わず、少しの時間でも置き去りにしないようにしましょう。

参考：中標津保健センター

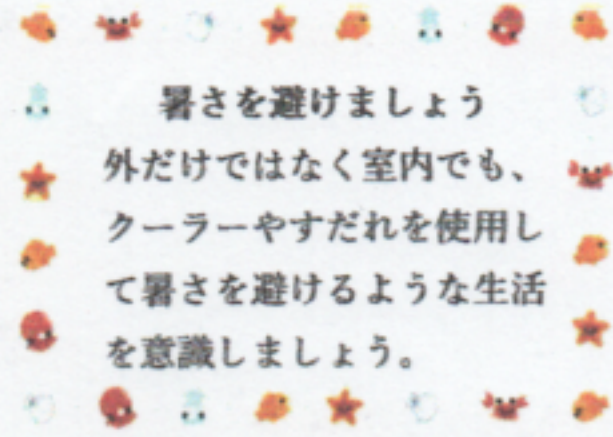
## やってみよう！～噴水フルーツポンチ～

本材料・ミツ矢サイダー・ラムネ・アイスや果物、フルーツ缶

- ① ボウルなど深さのある容器の真ん中にペットボトルを置き果物や缶詰をまわりに入れる。
- ② ペットボトルのフタを開けラムネを3本以上一気に入れる！噴水のようにサイダーが吹き上がってきます！！
- ③ 泡が落ち着いたら、カップなどによそい、美味しく食べてください♡

※ 口の中に炭酸飲料とラムネを同時に入れたり、炭酸飲料を飲んだ後、ラムネを飲みこむと大変危険です！絶対にしないでください！

※ 常温のサイダーだと勢いのある噴水になるよ！



暑さを避けましょう

外だけではなく室内でも、クーラーやすだれを使用して暑さを避けるような生活を意識しましょう。

★こひつじのようす★  
今年の春は環境の変化で体調を崩した子ども達が多く発熱での利用が多かったです。水分補給や休息を取りながら、好きな玩具や製作などをしてゆっくりと過ごしました。

見学日  
毎月第3土曜日(8月を除く)  
10:00～12:00申し込み不要  
7月 20日 9月 21日  
10月 19日 11月 16日

### 利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園小学校に通う園児・児童  
生後3か月頃～小学校3年生まで  
基本保育時間 8:30～17:30 (月～金)  
延長時間 7:30～17:30 (別途料金)  
(当面の間延長保育はありません)  
予約：利用前日 9:00～当日 11:00  
こひつじはネット予約になりました。  
詳しくはホームページをご覧ください。  
※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)  
医療法人あおぞら会ふじもとクリニック  
病児保育室こひつじ  
TEL&FAX 06-6730-5828



こひつじホームページ  
東大阪市病児病後児保育事業認可施設