



すくすくだより



新緑が目まぶしく、さわやかな風が吹き、室外で過ごしやすい季節になりました。近年は、5月になると25℃以上の夏日もみられるようになりました。調節ができる服装にしたり、遮光や風の通りを工夫するなど快適に過ごせるようにしましょう。

今回は「熱中症」についてお話しします。熱中症というと、太陽がジリジリと照り付け、暑い日になりがちというイメージがありませんか？暑さに慣れていないこの時期だからこそ、熱中症にならない注意が必要です。



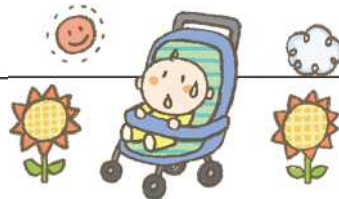
熱中症は予防が大事！！



なぜ子どもは、熱中症になりやすいの？

- ① 子どもは体温調節が未発達です。
汗をかいたり、皮膚に血液を集めることで熱を放散させますが、うまく汗をかけない為、体に熱がこもりやすく体温が上昇し、熱中症が起こり易くなります。
- ② 大人より身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。夏は地面から近いほど、気温が高くなり、大人と子どもの高さでは、2～3℃異なります。
- ③ 自分で水分補給をしたり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができない為、熱中症への危険を高めます。また、遊びに夢中になり暑さを忘れてしまう為、お子さんの状態をこまめに観察する必要があります。

熱中症予防対策のポイント



① 暑さに備えた体を作ろう

体が暑さに慣れていないと、熱中症を起こし易くなります。適度に運動をし、汗をかく習慣を身につけておきましょう。40度前後のお湯で、額にじんわり汗をかくくらい、ゆっくり入浴するのも効果的です。入浴の前後に水分補給を忘れずに。

② 服装を工夫しよう

服装は、汗を吸収しやすく速乾素材、通気性の良い素材の物を選びましょう。炎天下では、熱を吸収する黒色系の素材は避けると良いです。また、戸外では日傘や帽子をかぶるようにしましょう。

③ 環境を整えよう

戸外ではなるべく日陰を歩いたり、日陰を選んで遊ぶようにしましょう。室内では、ブラインドやカーテンなどで直射日光を遮断したり、エアコンなどで室温・湿度を調整するようにしましょう。



④ 水分をしっかり補給しよう

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいている為、こまめに水分補給することが大事です。のどが渇く前に補給するようにしましょう。汗と尿の量が普段より少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。

⑤ 日頃の体調管理をしよう

睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こし易くなります。食事をしっかり食べ、睡眠や休息をとり体調を整えましょう。

手のひら冷却法（上記の予防対策に追加して行いましょう）

手のひら、足底、顔には、体温調整機能を持つ血管があります。普段は閉じていますが、体温が上昇すると開通し熱を体外に逃がします。手のひらを冷やすことが予防になります。

【方法】

- ① 冷水に手をつける
洗面器などに15℃程度の水をはり5～10分程、手首までつける。
- ② 保冷剤を握る
ハンカチやタオルなどで包み、手のひらに充てる。
- ③ ペットボトルなどを持つ
冷えたペットボトルや缶を握る。

* 手のひら冷却法の注意点

冷たすぎるとせっかく開いた血管が閉じてしまいます。気持ち良いと感じる程度の温度で行いましょう。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室 保健だより
2026年5月1日 ☎25-0528