



ほけんだより 8月号



2026年7月31日
認定こども園OURS
保健室

子どもは大人よりも暑さの影響を受けやすく、体温が上がりやすいため、熱中症になりやすいと言われています。こまめな水分補給や十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べるなど、暑さ対策をして元気に夏を過ごしましょう。

暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。その理由の一つは、地面からの照り返しです。地面に近いほど気温が高くなるため、背の低い子どもほど強い暑さにさらされます。

気象予報などで発表される気温は、地上約150cmの高さで測定されています。しかし、気温が32.3℃のとき、地上50cmでは35℃を超え、地上5cmでは36℃を超えることがあります。ベビーカーに乗っているお子さんや、地面に近い位置で遊ぶ子どもたちは、大人が感じる以上の暑さの中にいることになります。

日中の外出は……

なるべく
日陰を
選んで歩く

暑さの厳しい
12～14時の
時間帯を避ける

ベビーカーを使うときは ここもチェック！

① 日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

② こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

③ 水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

● 脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくるができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

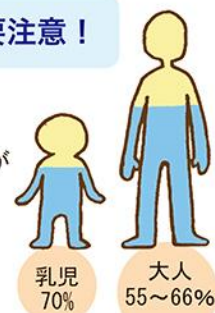
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとして、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

園医さんの相談日



園医 岩間真弓先生
亀田総合病院 小児科

先日、第1回目の健康相談を行いました。

今後も毎月1回、園医の先生にお越しいただき、お子さんの健康や発達、日頃気になっていることなどを気軽にご相談いただける機会を設けています。

「病院を受診するほどではないけれど、ちょっと気になる…」

「これって大丈夫かな？」

そんな小さな疑問や心配事も、どうぞお気軽にご相談ください。

相談日は毎月1回を予定しており、日時についてはその都度お知らせいたします。



「かんごさん、ちょっときて!」とっても真剣な顔で呼ばれました。

「どうしたの?」と聞くと「ここ!」と見せてくれたのは、傷でも、ぶつけた痕でもなく、昨日、蚊にさされた跡。「まだ、ある!」・・・確かにあります(笑)

子どもにとっては、昨日の蚊にさされた跡も立派な“気になること”

「もう大丈夫そうだね」と伝え、安心した笑顔で戻って行きました。

