



ほけんだより 8月号



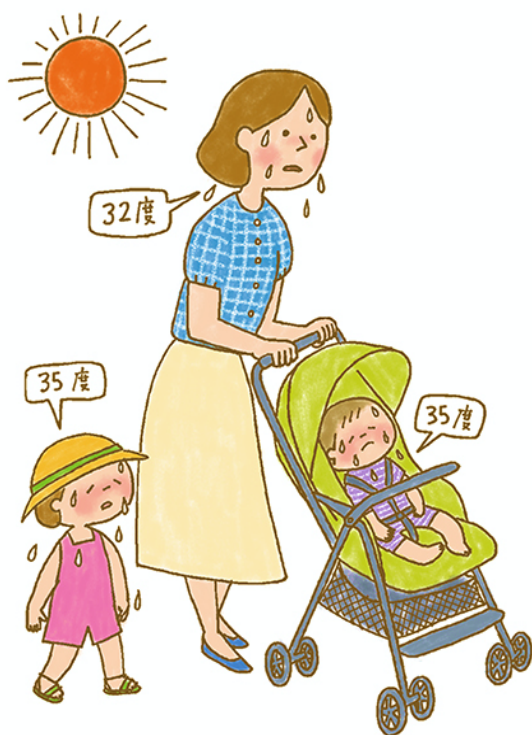
2026年7月31日

認定こども園

OURS 館山 保健課

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

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。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3度のとき、50cmの高さでは35度超、5cmの高さでは36度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

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、自宅でもつくることができます。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。

3つのポイントで 食中毒を防ぐ！

夏は気温や湿度が高くなりますし、レジャーでバーベキューなど、普段とちがう環境で調理したり食べたりする機会が増えます。そのため、夏は食中毒が増えます。ご家庭でも、3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。

ポイント
2

菌はあっという間に増える

夏場は、
「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に！
- 残りものはすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント
1

生の肉、魚は要注意！

トングなどの調理器具
分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。

バーベキューでは、生肉に触れたはしやトングで、焼き上がった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント
3

中途半端な加熱はNG！

表面だけの加熱では
細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する（中心の温度が75度以上の状態を1分キープ）
- レンジで加熱するときはときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する

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

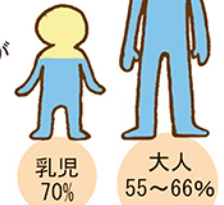
脱水にならないために

- 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
- ぼーっとしてる、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