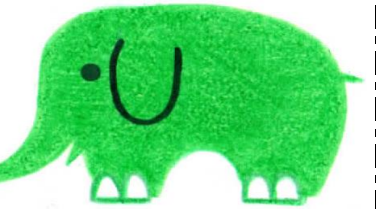


# ぱおぱお ニュース



## < 病気の豆知識 >



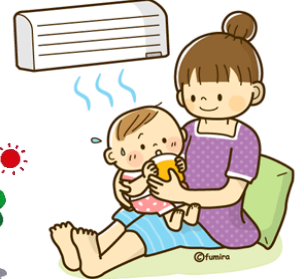
### 今月は…『 熱中症 』です

#### 【こんな症状が見られたら熱中症かもしれません】

- ・頭が痛くなる
- ・熱が出る
- ・くらくらする
- ・気持ちが悪くなる
- ・足がつる
- ・足がけいれんする

#### 【予防のために気を付けること】

- ・外にいる時は、頭が熱くならないよう帽子をかぶったり時々日陰で休み、体内温度を下げましょう。また、吸水性や通気性の優れた服を選びましょう。熱がこもらないように袖口や襟ぐりが開いたデザインがお勧めです。
- ・室内だから…と安心はできません！室内が高温多湿になると体調に影響します。窓を定期的にかけて、風通しを良くしましょう。直射日光が当たるようなら、すだれやカーテンで遮ります。



#### 【水分補給】

- ・一度にたくさん飲むと、汗や尿になりやすく体に吸収されません。効率的に吸収できるよう、少量ずつ、こまめに飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分などのミネラルも補給しましょう。
- ・呼吸や皮膚からも水分は体の外へ出てしまいます。のどが渇かなくても水分補給をしましょう。



## 子どものマスクについて

新型コロナウイルスの流行により、マスク着用が推奨されていますが、熱中症の危険性が高まるとも言われていますよね。子どもはもともとマスクをしていなくても体温調節機能が十分に発達しておらず、熱中症を自己判断で防ぐことは難しいです。マスクを着用すると口周りの温度が上昇し、息苦しさを感じやすくなります。その状態で活動を続けることで、呼吸が不十分になり体に負荷がかかり危険です。またマスクで顔の大部分が隠れてしまい体調の変化に気づきにくいので、まわりの大人が気を配り、注意して見守ることが大切です。



## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

・先月同様に胃腸炎や、溶連菌感染のお子さんも増えてきました。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

・発熱、鼻水、咳の症状や胃腸炎のお子さんがいらしています。

## < 夏を乗り切る！子どもの暑さ対策について >



気付いたら、子どもが抱っこ紐やベビーカーの中で汗まみれ！なんてことがありますよね。いつの間にか熱中症や脱水症状になってしまうこともあるんです。安心して外出できるよう、暑さ対策について紹介します。

### < 暑さ対策の基本は服装！ >

上下がつながった服は熱気がこもりやすいので、上下で分かれているコーデがおすすめです。肌着は汗を吸収してくれるので、着せたほうがいいですね。ソックスを履くと熱を放出できなくなるので、抱っこひもの赤ちゃんは、夏は裸足でお出かけしてくださいね。



#### ○抱っこ紐のおすすめアイテム

##### ①日傘

抱っこ紐の時に使う日傘は、コンパクトに折りたためるのがおすすめ。小さくたたんでバックにしまえれば、両手が空くので買い物も楽々です。



##### ②保冷材でひんやり

保冷剤をガーゼに包んで赤ちゃんの首にゆる〜く巻いて出かけるのも♪硬くならない保冷剤がいいですね。ただし、冷たさが長く続かないのがデメリット。短時間限定での使用におすすめです。



\*このほかにも、赤ちゃんの背中に入れる汗取りパッド、抱っこ紐に装着できる冷感UVケープなどもおすすめです。

### < ベビーカーの体感温度は？ >

ベビーカーの座席は地面に近く、アスファルトの照り返しを直に受けてしまいます。すると、日よけで熱のこもりやすい座席部分はなんと、気象台発表の気温よりも**5.5℃も高くなる**と言われています。



#### ○ベビーカーのおすすめアイテム

##### ①冷却シート

ベビーカー用保冷シートは、暑くなりがちな座面や背面に敷いて使います。ひんやり気持ちよく座っていることができ、背中に汗びっしょり…という状態を防いでくれます。



##### ②日よけ

直射日光を長く浴びることによる紫外線の影響も気になりますね。ベビーカー用日よけを使うことで、直射日光から赤ちゃんを守ることができます。

##### ③扇風機

ベビーカー用扇風機は、ベビーカー内の風通しを良くして涼しさを保つためのグッズです。子どもが指を入れてケガをしないよう安全に作られています。



**まだ話せない赤ちゃんは「暑いよ」と訴えることができません。お世話する人が意識して暑さ対策をすることが大切です。**

## 保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



保護者の病気や出産、冠婚葬祭などでも、何かお困りの際はご相談ください。

お問い合わせ 病児保育室ぱおばお（月～金 8:30～17:30）

TEL 042-521-2777

\* 育児相談も可