

ほけんだより 7月号

2026年7月発行
(福)京都基督教福祉会
桂ぶどうの木こども園

お天気情報では、連日30度越えの日が続いています。これからは熱中症予防が必要になります。園でも気候にあわせて、お子さまの様子を見ながら過ごしていきます。ご家庭で朝食時に食欲がなかった、水分摂取が足りないかな、おしっこがあまり出ていないなど、気になることがあれば、登園時にお知らせください。

ココが違う!

乳幼児の熱中症

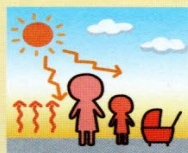
乳幼児の熱中症は自宅と屋外で多く発生しています。体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。



1

地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に

身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



2

汗腺や血圧などの調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調整機能がまだ未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できずにいます。



3

暑さに気づかず脱水症状がおこるリスクがある

遊びに熱中していたり眠っていたりするとき、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。



4

大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



子どもの様子をよく観察して

外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、脱水しやすいときに熱中症は起こりやすくなります。

- エアコンなどを活用し、気温や湿度を調節する
- 唇の乾きや、おしっこの量が減っていないか
- ひどく汗をかいていないか

食事や水分はとれているか

体温調節のカギとなるのが水分。子どもが水分をいつでもとれるように、気配りをしてあげましょう。またきちんとした食事をとることは、水分と塩分の補給にもなります。

- 外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給
- 汗をかいたときは、塩分もいっしょに補給を
- 外出時は冷たい飲み物を入れた保冷水筒を持ち歩く

車内に子どもを置き去りにしない

外気は穏やかな気温の日でも、絶対に車内に置き去りにしないで下さい。少しの時間だから、という保護者の過信や間違っただけで、熱中症を招きます。

- エアコンを使用しているでも、絶対に車内に一人にしない
- 炭酸飲料のペットボトルや缶が破裂する恐れも

予防のためのチェックポイント

乳幼児に起こりやすい熱中症を予防するには、日ごろから予防対策をとり、水分補給や環境を整えることが大切です。

日頃から暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣による体調管理のほか、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境づくり
- 栄養バランスのよい食事と食習慣を
- 質のよい睡眠を十分とる

生活の中で対策を

日常生活のちょっとした対策で、熱中症のリスクが低くなります。

- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れた外出は、11時～15時ごろを避けて

服装選びにも工夫を

メッシュ素材、ゆったりとしたデザイン、黒よりは白っぽい服など、熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選ぶようにしましょう。

- 首元が広く、着脱しやすいデザイン
- 風通しがよく、吸湿性・通気性のよいものを
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を



これからの季節は熱中症対策を実施できるよう、適切な環境設定と、子どもたちの体調変化にいち早く気づけるようにこまめに健康観察をおこなっていききたいと思います。



衣類のチェックをお願いします

暑くなって汗をかきやすくなりました。着替える回数が増えてきます。着替えを多めに持ってきてください。服がきついのだと、脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げ、事故につながります。お子さんのサイズや着脱の様子を確認してご準備いただきますようお願いいたします。園では裸足で過ごしていますが、必ず行き帰りは靴下を履くようにお願いいたします。

髪止め
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものがいい

洋服
首回りやそでに余裕があるほうがbetter

靴のサイズ
つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものがbest

脱ぎ着しやすく、暑くならないというメリットも。

水遊び

子どもたちが大好きな夏がやってきました! 園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。



「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください!

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください!

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達を引っかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

お休みの日の水遊びは、ここに注意!

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

アウトドアでは



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、川では石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降った雨やダムでの放水などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなる場合があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。



とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って患部に直接触れないようにしましょう。

状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。

これからやってくる本格的な暑さに負けずいっぱいあそびましょう!(^^)♪