



はやしクリニック キッズ・ケアルームだより



ギラギラの太陽、夏本番！暑さの中でも子ども達は夢中になって遊びますね。
暑さ対策をしながら上手に過ごして夏の楽しい思い出を作りましょう。
7月のキッズ・ケアルームでは手足口病・胃腸炎・感冒など81名のご利用がありました。

暑さに負けない！熱中症を予防しましょう！

子どもは大人に比べて体温機能調節が未熟なため熱中症になりやすいと言われています。
そのため日常的に十分な予防対策が必要です。

～熱中症を防ぐポイント～

- ① こまめに水分補給をこころがけましょう
のどが渇いてからではなく遊びの前後や起床後・入浴後などに15分～30分ごとに少量ずつ。
- ② 日差しや地面からの熱を守り、こまめに日陰や屋内で休憩しましょう
子どもは身長が低いためアスファルトからの照り返しを強く受けます。ベビーカーでは大人より数℃高い環境になるので注意が必要です。
- ③ 気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう
通気性がよい帽子・薄い色の服がおすすめです。二枚重ねで汗を吸わせると熱がこもりあせももできやすくなります。
薄着1枚で汗をかいたらこまめに着替えましょう。店舗など涼しいところに行くときは上着で調整しましょう。
- ④ 屋内では適切にエアコンを使用しましょう
室温28℃は目安に過ぎません。湿度も考慮し、暑いと感じたらためらわずに使用しましょう。
- ⑤ 短時間でも車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう
車内はエアコンを切ると10分程度で危険温度（35～50℃）となります。少しの時間でもNGです！
- ⑥ 曇りでも湿度や暑さ指数に気を付けましょう
気温28℃でも湿度80%なら高リスクです。環境省の暑さ指数（WBGT）を確認しましょう。

～こんな症状に注意！～

- 顔が赤く体が熱い
- たくさん汗をかいているまたは汗が出ていない
- 元気がなくぼんやりしている
- 「頭が痛い」「気持ち悪い」と訴える
- 水分を飲みたがらない



このような時は涼しい所で
休ませ体を冷やします。
改善しない場合は
医療機関へ！！

★子どもは自分の体調を上手に伝えられません。保護者が顔色・元気・機嫌・汗のかき方を観察する事が重要です。

「暑さ対策は気温ではなく子どもの様子で判断しましょう！！」

☆誠に勝手ながら8/12(水)～8/14(金)はお休みとさせていただきます



〒194-0035

町田市忠生2-29-20

042-793-3722

