

みなさんこんにちは、【 T 】です。少しずつ気温も上昇し、緑も深まってきましたね。日中は暑さを感じる日も出てきました。

さて、気象庁発表「暖候期予報」によると、今夏の天候の見通しとして平均気温は例年並みか高くなる見込みとのことで、また高温多湿のジメジメした暑い夏がやってくるようです。気温が高くなると心配されるのが熱中症です。特に、小さな子どもは体温調節機能がうまくできない上に、コロナ禍で身体を動かすような活動も制限されている中で汗をかいて体温を下げる基本的な機能も低下しているかもしれません。

本格的な夏がやってくる前に、もう一度熱中症についてその症状や対応方法を確認しておきましょう☆

【熱中症かも？】

- ・子どもの体温が38度を超える場合（※感染症の疑いもあるので要注意）
- ・汗が出ず、皮膚が乾いて熱くなる
- ・おしっこの量が少なくなる

【対処方法は？】

- ・日陰、エアコンが効いた部屋に移動する
 - ・身体を冷やす（首、脇の下、足の付け根など太い血管がある箇所）
 - ・水分を補給する（乳児は母乳・ミルク、幼児は乳幼児用のイオン飲料、麦茶等）
- ※冷却スプレーや制汗スプレーなどは冷やしすぎるため、小さな子どもの場合は熱が下がりすぎる心配あり。濡れタオルで身体を拭き、うちわ等で扇ぐことがおすすめ。

熱中症かなと思ったら、水分補給と身体を冷やすことの2つを一緒に行いましょう。

「あれ、何か変」と感じる親の感覚はとても重要です。子どもの変化を見逃さないよう、感染リスクを減らしながら、子どもの外での遊びはさせてあげたいものです。

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★