



YODOGAWA ゆめキッズ

夏は海や山へお出かけが増える時期。親子一緒に、
普段は経験できないことをたくさん楽しめると良いですね♪
少し涼しくなってきたら、虫の声に耳を傾けながら
お月見を楽しんでみるのはいかがでしょうか？



熱中症を予防しよう！

子どもはどうして熱中症になりやすいの??

子どもは体温を調節する機能が未熟で、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいため熱中症になりやすいです。また、症状を上手く伝えられないことが多いため、日頃から注意して子どもの様子をみましょう。

予防のポイント！

服装

- 薄い色の服
- 通気性、吸湿性の良い素材
- 屋外では帽子やベビーカーの日よけを活用

外出時

- 短時間でも車内に置き去りにしない
- こまめに休息する
- 直射日光を避ける

水分摂取

こまめに水分補給しましょう！

	乳児 	幼児 
何を飲ませる？	授乳中は母乳かミルクを足りない場合は、お白湯、お茶、離乳食で補う	水、お茶、薄めたスポーツドリンク
1日当たりの量は？	120~150ml/kg	90~100ml/kg
何で飲ませる？	哺乳瓶、離乳食用のスプーン、スパウトマグ（生後5か月以降）、ストローマグ（生後8か月以降）	コップ、水筒

こちらも参考に →
環境省 熱中症予防情報サイト



夏の皮膚トラブルを 予防しよう！

☆子どもの皮膚って？

- ・ 子どもの皮膚は、大人の1/2~1/3くらいの薄さで、とってもデリケート
- ・ 汗腺の完成は3歳頃
それまでは体温調節機能が未熟
- ・ 子どもは体温が高く、代謝もよいので汗をかきやすい



たくさん汗をかく夏は皮膚トラブルが起きやすい時期！
子どもの皮膚を知って、注意してあげてくださいね。

☆夏に起こりやすい皮膚トラブル

あせも

汗や汚れが汗の出口にたまり、汗腺をふさぎ、炎症が起きてできる赤いブツブツ。
首・わきの下など、汗が多いところにできやすい。

とびひ ※

すり傷や虫さされなどをかいたあとにひっかき傷に細菌が入って、かゆみを伴う水ぶくれやかさぶたがとびひして広がる。

他に子どもに起こりやすい皮膚トラブル

- ・ 水いぼ※
- ・ 虫刺され
- ・ おむつかぶれ
- ・ アトピー性皮膚炎 など。

※子どもがかかりやすい感染症。

☆予防のポイント

大切なのは「清潔」と「保湿」

- ・ 汗をかいたら、こまめにふく
- ・ たくさん汗をかいたら、服を着替える
- ・ めるめのシャワーで流す
石鹸をよく泡立てて、手でもむように洗う
- ・ 保湿剤をぬる

☆様子を見てよいかどうか判断の難しいとき、
対処しても治らない、悪化するときは、早めにかかりつけ医に相談しましょう！

☆小児科の場所も子育て支援マップで確認できます。

家にあるもので簡単に♪『片栗粉“わらび餅”』

【材料】(2人分)片栗粉…50g、砂糖…40g、
水…250ml、きな粉…適量

- 【作り方】
1. 鍋に片栗粉、水、砂糖を入れ、よく混ぜる。
 2. 中火で絶えず混ぜる。
 3. 固まってきたら弱火にし、透明になるまで混ぜる。
 4. 透明になったら火を止め、1分ほど混ぜる。
 5. スプーンなどで一口大にちぎり、氷水へ入れる。
 6. 水気を切り、よく冷えたら器に盛って完成♪
- ※お好みで更に黒蜜をかけても美味しいですよ♪



“すまいる ☺ すてっぴ” まとめて相談、まとめて解決!!

子育て全般に関するご案内をいたします。どこの窓口が担当でどんな手続きをすればよいのかすぐ解決!スタッフが一緒にお話を聞きながら案内させていただきます。

場所 区役所1階11番窓口 来庁時にお立ち寄りください

子育て支援マップ
最新号はこちら!



子育て情報誌
ゆめキッズ
最新号はこちら

