

ゆめキッズ

発行／淀川区子育て支援連絡会

TEL:06-6308-9939 (淀川区役所 子育て支援室)



夢ちゃん

暑 さにも負けず子どもたちは汗を輝かせながら遊んでいます。水遊びも楽しい夏本番。子ども達から目を離さず、熱中症対策にも気を付けながら、上手に夏の遊びを楽しみたいですね

※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、中止や延期となる場合があります。事前にご確認の上ご参加ください。



子育てワンポイントアドバイス

コロナ夏の「知っておきたい 子どもの熱中症」

今年（令和4年度）もコロナ禍の夏となります。コロナ禍では、マスク着用により熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高まります。感染症予防と合わせて、熱中症対策を行うことが大切です。

特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。保護者が子どもの様子をよく観察し、水分補給など対策をしっかりとおこないましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

熱中症を疑う症状と重症度

重症度Ⅰ



- ・ふらふらする
- ・元気がなくなり、ぼんやりする
- ・止まらない大量の汗
- ・やたらと飲みたがる
- ・筋肉の痛みや硬直がある

重症度Ⅱ



- ・ぐったりしていて泣き声に力がない
- ・吐き気・嘔吐
- ・体をさわると熱い
- ・顔色が悪い
- ・おしっこが出ない

重症度Ⅲ



- ・反応がおかしい
- ・全身のけいれん
- ・皮膚が真っ赤で高い体温
- ・汗を全くかかない
- ・立てない



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るので気をつけましょう!!

熱中症声かけプロジェクト
ホームページ



環境省熱中症
予防情報サイト



参考資料：厚生労働省ホームページ

夏の肌トラブルを予防しよう!

○子どもの皮膚の特徴

- すべすべ肌のように見える子どもの皮膚は、むしろ角質層の水分や脂質が少なく乾燥しやすい
- 汗腺は大人と同じ数だけあるため、それだけ密度が高く、新陳代謝が盛んなので汗をかきやすい



○夏に起こりやすい皮膚トラブル

- あせも…汗腺の中に汗がたまり炎症を起こし、できた赤い湿疹が「あせも」です。暑い季節に多いトラブルですが、暖房の効きすぎなどでも見られるようになりました。できやすいのは首の周り、わきの下、手足のくびれた部分など、汗のたまりやすいところです。
- とびひ…湿疹や虫刺されをかきこわしたところにばい菌が入り炎症を起こす病気です。皮膚に痛みやかゆみのある水泡ができるのが特徴です。水泡が破れると菌の入っていた液が体のあちこちに広がり悪化します。感染力もあるため、必ず専門医に診てもらい治療しましょう。

他に子どもに起こりやすい皮膚トラブル ・水いぼ ・虫さされ ・おむつかぶれ ・アトピー性皮膚炎 など。

○夏の汗

- 「あせ」はあせも・とびひなど、肌のトラブルの原因になります
- 汗は早く洗い流し、新しいシャツに着替えさせましょう
- シャワーは1日2～3回を目安にしましょう。それ以上浴びるとかえって皮脂が取れてトラブルを引き起こします
- 石鹸の使用も1日1回で充分です
- 洗ったあとの皮膚は夏でも乾燥するので、保湿ローションを塗りましょう

