

おおきくなあれ 夏号

令和7年7月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会

夏を元気に過ごそう

🍷 朝ごはんを食べよう 🍷

朝ごはんをしっかり食べましょう。一日の始まりに、身体に必要な栄養分と水分を摂ることで、熱中症予防にもつながります。



快適な服装で過ごそう

～夏の衣類を選ぶ3つのポイント～

- ① 通気性…身体の熱を逃して体温の上昇を防ぐため、風通しの良い素材（綿や麻など）や首元・袖口にゆとりがある服がよいでしょう。
- ② 吸湿性・速乾性…汗を素早く吸収・蒸発して体温を下げる素材が適しています。ただし、化学繊維は敏感肌のお子さんには刺激になることがあるので、肌に優しい素材（綿やテスセルなど）を選ぶことも大切です。
- ③ 色…濃い色は熱を吸収し体温が上がりやすいので熱を反射する白や淡い色を選びましょう。



あせも対策

子どもの身体は小さいのに大人と同じ数の汗腺をもっています。そのため大量の汗をかき汗腺が詰まるので、あせもができやすいです。朝起きた時、外出後などこまめにシャワーを浴び皮膚を清潔に保つと良いでしょう。さっとシャワーを浴びるだけでも効果的です。

🍷 こまめに水分補給 🍷

30分毎にコップ半分～1杯程度が目安ですが、寝る前、起きた後、お風呂や遊びに出かける前後などタイミングを決めて飲むことで『こまめに水分補給』ができます。



ベビーカーにひと工夫

蚊は体温や汗の成分に引き寄せられるため、基礎代謝が高く汗をかきやすい子どもは蚊に刺されやすい傾向にあります。特に乳幼児から小学生くらいまでは注意が必要です。お出かけ時は、ベビーカーにも虫よけ対策をしましょう。子どもが触れない部分に虫よけスプレーを使うと効果的です。日よけカバーは熱がこもるので、冷却グッズを使って熱中症対策も忘れずに行いましょう。



入浴でリフレッシュ

夏は手軽にシャワーで済ませがちですが、寝る前に38度から40度のぬるめのお湯にゆったりと浸かると副交感神経が働き、リラックスして眠りにつけます。



日中だけでなく夜間も、エアコンと上手に付き合いましょう

睡眠中は汗をかいて脱水症状になりやすいです。さらに室温が28℃をこえると夜間熱中症のリスクが高まります。夏場の就寝時には室温が26～28℃、湿度は50～60%になるよう調整しましょう。



夜間のエアコン活用法

- ① 就寝1時間前に低めの温度（25℃）で部屋を冷やします。
- ② エアコンの風向きを上にして空気を循環させましょう。
- ③ 扇風機も使うと室内の温度ムラがなくなり効率よく部屋全体を冷やせます。

夏のレジャーで 起きやすいけが・事故



海・プール

【溺水】乳幼児の全年齢で死亡事故の上位です。3 cm程度の浅い水深でも溺れることがあります。水遊びをするときはお子さんのそばを絶対に離れず、必ず大人が見守りましょう。

【熱中症】水の中にいると体温の上昇や汗を感じにくいですが、身体は相当量の汗をかいています。のどが乾く前に、こまめに水分補給と休養をとって熱中症を予防しましょう。

【日焼け】海やプールは水や砂浜による反射光によって浴びる紫外線量が多くなります。日焼け止めや帽子など日焼け予防対策を十分に行ってから出かけましょう。強い痛みや水ぶくれ、発熱がある場合は受診をしましょう。



山・公園

【虫さされ】蚊、ブヨ、ハチなどさまざまな虫がいますので、虫よけをしっかりとつけて出かけましょう。虫よけの成分によって年齢や使用回数に制限があるものもあります。選ぶ際に対象年齢や成分を確認しましょう。

【虫に刺された時の基本的な対処法】

1. 刺された部分を水でよく洗い清潔を保つ
2. 冷やしてかゆみや腫れを和らげる
3. かきこわすと二次感染することがあるので、かゆみ止めで対処する

※刺された虫によって対処法が異なる場合があるので、腫れやかゆみが強い、症状が長引くときは皮膚科を受診しましょう。

花火遊び

【やけど】花火の火の粉は非常に熱く、肌に触れるとやけどをするおそれがあります。また、夏の地面は高温になるため、裸足や肌に見えるサンダルで歩くと地面の熱さでやけどをすることもあります。やけど予防のためには、スニーカーなど足を守る靴を履くことをおすすめします。やけどをした場合は、15～30 分ほど度流水で冷やしましょう。水ぶくれや痛みが続く場合は受診をしましょう。

【火の取り扱い】花火を始める前に消火用の水を用意するなど、子どもと遊び方や約束を決めましょう。危ないから避けるだけではなく、「いつまで熱いのか」「どのように燃え広がり危険なのか」など火の取り扱いを教える機会にしましょう。



「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます

