



病児保育室だより

わかば

2025. 8月号



子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をして、夏を乗り切りましょう。

暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150 cmの高さで測っていますが、気温32.3 度のとき、50 cmの高さでは35 度超、5 cmの高さでは36 度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

日中の外出は……

なるべく
日陰を
選んで歩く

暑さの厳しい
12～14 時の
時間帯を避ける

ベビーカーを使うときは こどもチェック！

①日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

②こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

③水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

●脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

☐ 冷たいものばかり
食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

☐ 野菜は
サラダばかり
食べている



☐ アイスcream
や冷やした果物
をよく食べる



☐ 冷たいジュースが
最高だ



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

病児保育室情報

巡回指導で布川保育園の 5.4.3 歳のみなさんと【ぶつけた時…どうする?】をお勉強しました。布川保育園のみなさんは、真剣に話を聞いてくれて、たくさんの発言をしてくれました。ぶつけた時クイズではみんな全問正解!!! 最後にはミニオンメダルもお渡しさせて頂きました。



病児室利用のお子様と7月の製作をしました。折り紙で飾りを作ったり、短冊に願い事を書いたりして、素敵な七夕飾りができました！
病児室では、病状やその日の状態に合わせて看護師、保育士2人体制で保育します。ご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。



社会福祉法人 河内厚生会
もえぎ野わかば保育園 病児保育室
☎090-1664-6779(受付8時~17時)

*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

もえぎ野わかば保育園
病児保育室 HP

