



令和7年8月
さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙

8月になり暑い日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも元気いっぱい遊び回っているので、水分補給には十分に気を配り、熱中症対策にも注意が必要です。また、暑い夏を乗りきるためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体力づくりをすることも大切です。体調やけがに気を付けながら、夏を楽しみましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えてください。多量に水を摂取させると、嘔吐をするので避けましょう。



こんな症状が出たら 医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもたちは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です！こまめな水分補給をしましょう。

正しい水分補給とは…

のどが渇く前から飲み、1回分は少なめに、回数を多くとりましょう。また、糖分の多い飲み物ではなく、水や麦茶が熱中症予防に適している水分と言われています。

夏の食事について



きゅうりやトマト、なすなどの夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。また、旬の果物に桃やメロン、スイカなどを食べるのもいいでしょう。冷やしそうめんや冷やしうどんなどは、消化しやすく涼しく食事ができるのでおすすめです。暑さで食欲の落ちる時期なので、彩り豊かで見た目も楽しい食事を心掛けるといいですね。暑い夏でもしっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。