



# 熱中症に気をつけよう



日差しが強くなり、暑い日々が続いていますね。これからの時期は、外遊びやお祭り、花火大会など屋外でのイベントが増えてくる季節だと思います。そんな時に気をつけたいのが熱中症です。

## なぜ熱中症になるの？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗が出たり、皮膚温度が上昇したりすることで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まっていきます。そうすることで熱中症を引き起こします。

## どうして子どもは熱中症になりやすいの？

### 1、遊びに熱中しやすく暑さに気づかない

特に乳児は自分で水分補給や衣服の調整をしたり、言葉で伝えることが難しいため、暑さに気づきにくいです。

### 2、体温調節機能が未発達

体温を調節する機能が未発達なため、熱が体にこもりやすく、すぐに体温が上がってしまいます。

### 3、地面の照り返す熱を受けやすい

背が低かったりベビーカーを使用したりと、大人よりも地面に近い環境にいるため、地表から照り返す熱を受けやすくなります。

## 熱中症の症状は？

乳幼児は自分の身体の状態をうまく伝えられないため、よく様子を見るのが大切です。

体が熱い

元気がない

吐き気・嘔吐



機嫌が悪い

おしっこが出ない

唇や口の中が乾いている

少しでも異変を感じたらすぐに水分補給や体温調節、必要に応じて病院を受診するなど対策をしましょう！

## 熱中症から子どもを守るには？

### 1、熱中症になりにくい環境づくり

- ・屋外でも室内でも直射日光を避け日陰で過ごす
- ・短時間でも、車内に子どもを一人にしないようにする
- ・エアコンや扇風機を使用する→温度28度、湿度60%が望ましい



## 2, 服装の工夫

- ・汗をよく吸う肌着や、通気性の良いものを選ぶ
- ・外出時は帽子などで日よけ対策をする



## 3, こまめな水分補給

### ★乳児★

- ・生後6か月ごろまで…  
水分補給は母乳やミルク
- ・離乳食が始まるころから…  
徐々に白湯や麦茶も取り入れましょう
- ・乳幼児イオン飲料は、下痢・嘔吐の時に使い、  
元気な時は飲ませすぎに注意しましょう。

### ★幼児★

- ・水分補給は、水、ミネラルウォーター、麦茶  
など
- ・30分ごとにコップ1杯をとりましょう
- ・外出時、睡眠時、入浴時は汗をかきやすい  
ため、その前後に水分補給をしましょう
- ・長時間の運動や多量の汗をかいたときは  
スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給  
しましょう。

大人も子どもも暑さ対策をしっかりとし、熱中症に気をつけながら楽しくすごしましょう♪



## 夏野菜を食べて元気に過ごそう



保育を利用してくださっているお子さまとママごと遊びと楽しんでいた時のこと。トマトのおもちゃを持ち、「これって夏のお野菜だよね！」と話してくれ、そこから夏の野菜あてゲームを楽しんだことがありました。その時に、「夏野菜って他に何があるんだろう…」「どのような栄養があるんだろう…」と保育士 N 自身疑問に思い、調べてみました。

### 夏野菜とは？どのような栄養があるの？

- ★**トマト**…トマトには抗酸化作用(疲労や老化の原因を抑える作用)の強いリコピンやビタミン C、  
が豊富に含まれており、栄養価の高い野菜です。
- ★**枝豆**…貧血や生活習慣予防に役立ちます。
- ★**ナス**…トマト同様抗酸化作用の強い栄養素がたくさん含まれており、生活習慣予防に効果的です。  
皮にはポリフェノール(動脈硬化予防)がたくさん含まれているため、皮ごと食べるのが  
おすすめとされています。
- ★**きゅうり**…90%が水分でできており、体を冷やす効果があります。  
むくみの解消や高血圧予防が期待できます。
- ★**とうもろこし**…主成分は糖質で身体のエネルギーになる。食物繊維も豊富で、腸内環境を整える  
効果や生活習慣予防、疲労回復にも効果的です。夏バテ予防にも役立ちます。
- ★**キャベツ**…食物繊維がたくさん含まれており、脂質や糖分、塩分などを吸収し体外に排出する  
働きがあります。
- ★**パプリカ**…食物繊維や鉄分が多く含まれており、貧血の予防にも効果的です。

このように、夏野菜にはたくさんの栄養素が含まれています。定番の、夏野菜を使用した夏野菜カレーの他、夏野菜を使用した料理も調べてみるとおいしそうなのがたくさん出てきます。夏野菜を食べて力をつけ、暑い夏を乗り越えましょう！

