

# 子育てコンシェルジュだより

## 夏のリスクに備える～暑い夏の体調管理～

R3. 7



今回は、暑い夏を元気に乗り切るための情報を掲載します！  
夏のリスクに備え、子どもも大人も安全に快適に過ごせるとよいですね。



### マスクによる熱中症のリスク

2歳児未満の子どもは、自ら息苦しさや体調不良を訴えたり、自分で外すことが難しいので、窒息や熱中症のリスクが高まります。このためマスクの着用は推奨されていません。2歳児以上でも、顔色や呼吸の状態など体調異変に気付きにくくなるので、子どもがマスクを着用する場合は、周りの大人が十分注意することが必要です。



### エアコンの適切な使い方



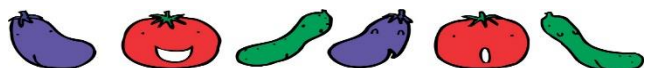
夏の適切な温度はエアコンを使用する場合は26～28℃に設定し、25℃以下にならないようにしましょう。乳幼児など自分で「暑い」「寒い」がうまく表現できない時期は、顔や体の皮膚の色や触った時の熱感や冷感、発汗の具合などが目安になります。

体温調節機能も発達段階にあり、気温の変化に順応する能力をつけるためにも薄着が望ましいですが、暑すぎ、冷えすぎにも注意して、衣服やタオルケットなどの掛物で調節しましょう。

### ベビーカーのお出かけに注意！



気温が高い日に散歩をする際、晴天時には地面に近いほど気温が高くなります。アスファルトの道路からの照り返しによる輻射熱は厳しく、ベビーカーや身長の高い小さな子どもの活動空間である地表面付近は、より暑さの厳しい環境になります。たとえば気温が32℃位でも、幼児の身長の50cmの高さでは35℃を超えることがあります。大人が暑いと感じているときは、子どもはさらに高温の環境にいるので、熱中症のリスクが高くなります。気候や温度に合わせた活動を心がけましょう！



### 体の中からクールダウン！

旬の野菜・果物には水分やカリウム、ビタミンがたっぷり。体の水分バランスを整えたり、脱水などを予防してくれます。

#### 《やさい》

きゅうり・トマト・ズッキーニ・オクラ・レタス・キャベツ・なす・モロヘイヤ・小松菜など

#### 《くだもの》

すいか・メロン・パイナップル・キウイ・バナナ・なし・ミカン・マンゴーなど

★冷たい飲み物をたくさん飲むのは胃腸の働きを弱めるので要注意ですよ！



桶川市子育て世代包括支援センター  
子育てコンシェルジュ  
市役所子ども未来課 TEL 048-788-4944

