



病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぽけ

ほけんだより 7月

令和 8年 (0895) 45-0437

夏の日差しが降り注ぎ、水遊びが楽しい季節になりました。子どもは代謝がとても活発で体温調節機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。また、汗には大切な役割があり、子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、分泌する汗腺が働かなくなってしまう。汗をいっぱいかいた後は熱中症や脱水予防の為、こまめな水分補給をして、夏を元気に過ごしましょう。

「たかが蚊」とあなどらないで

掻き壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されを掻いて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。掻き壊しを防ぐためには、次のポイントに気を付けましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみを和らげます。

爪を切る

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

虫を寄せ付けない工夫も大事

長袖、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。

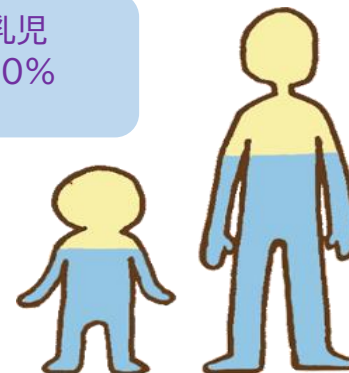


脱水に要注意！

子どもの体の70%が水分

大人
55~66%

乳児
70%



脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分が摂れない
- 食欲がなく、水分も摂れない
- 嘔吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分を摂る
 - 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事に**お味噌汁**や**スープ**などを加える
- ※子どもは喉が渇いても自分では言えないので、保護者の方が積極的に飲ませるようにしましょう

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られた時に飲む物なので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分の摂り過ぎになるので 注意しましょう

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(色が濃い)
- 汗をかいていない
- 唇や皮膚が乾燥している

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

