

N F 通信

ice arther

Vol.12



column

01

専門家コラム

西村医院 小児科医師 瀧上 佐智子さん



異常な猛暑に日中はとても外でこどもを遊ばせる事が不安になる毎日です。今回は熱中症についてお話しします。こどもは大人に比べて体温調節が十分に発達していません。特に汗をかく機能が発達しておらず体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また全身に占める水分量が多いため外気温の影響を受けやすくなります。気温が体の表面温度より高くなると熱を逃す事が出来ず反対に周囲の熱を吸収してしまう恐れもあります。こどもは自分で自らの体調の変化を訴えられない事があります。その為に異変がないか周囲の大人が気にかけてあげましょう。

こどもの熱中症の予防（国立成育医療研究センターHPを改変）

1 こまめな水分補給

喉が渴いたと思った時にはもうすでにかかなりの水分が失われています。喉が渴く前に水分と塩分の補給をしましょう。9～12歳では100～250mlを20分毎、思春期では1時間で1～1.5lの経口補水が目安になります。

2 気温と体温に合わせて衣類を調節する

3 こまめに日陰・屋内で休憩する

こどもは照り返しの影響を大人より受けやすいことを忘れずに

4 こどもの異変に敏感になる

顔が赤い、ひどく汗をかいているなど。

5 車内や屋内では適切なクーラーの使用を

とは言いますが、クーラーの効いた部屋だけでは汗をかくことを忘れてしまい暑さに弱くなります。

6 ベビーカーを長時間日なたに置かない

ちょっとだけ！の油断が大変なことになる事もあります。

気配りを忘れずに適度に運動をさせて暑さに強い身体を作りましょう。

子育てコンシェルジュより

最近、お父様がお子様と遊びに来る姿をよく見かけるようになりました。保育士が行うちょっとした『ふれあい遊び』にも参加してくださる方が増えました。私が園にいた頃は、参観会などで親子の手遊びやダンスをやると、参加したお父様から「アレはちょっと・・・（恥ずかしいからやめて）見ていただけならいいんだけど。」などという感想をいただいたものでした。時代は変わりましたね。パパやジジと一緒に楽しんでもくださるとお子様・お孫様も嬉しそうです。

そんな手遊びやふれあい遊びが一緒にできる時期は短いです。何才まで付き合ってくれるのでしょうか？できる時期に、たくさんたくさん『いっしょに』を楽しんでほしいと思います。

