



# ほけんだより

発行

2025年7月31日

サン・ベビールーム

とても暑い毎日が続きますね。お子さんたちは暑くても遊びに夢中です。保育園ではこまめに水分補給し、お子さんたちの体調の変化に気を配りながら毎日過ごしています。夏ならではの遊びも多く、ご家庭ではお出かけの機会も増える時期かと思えます。ゆったりと過ごす休日を作り、体調を整えて楽しい夏にしましょう。

## こどもは大人より**熱中症**になりやすい！



### なぜ？

- 1：汗腺などの体温調節機能が未発達。発汗による体内の熱の放散が大人のように機能していない。  
(汗腺の数は大人と同じですが、汗腺の機能が完全ではないため発汗できる量は6割程度にとどまるといわれています)
- 2：歩行時は身長が低く、ベビーカー使用などは座面が低く、常に大人より地面に近い分、照り返しや輻射熱の影響を受けやすい。
- 3：自分の体調（頭が痛い・吐き気がする・暑い・つらいなど）を言葉にすることが難しい。



### 必要な対策は



- ➔ 熱がこもりやすいため、衣類の素材や着せ方を工夫しましょう。
- ➔ 乳幼児の場合、気温+3~5℃の体感になるとをふまえて、活動を考えましょう。
- ➔ 表情・食欲・機嫌・発熱の有無などで体調の変化に気づくことが必要です。



## 《夜間の熱中症対策について》

こどもの睡眠時の発汗量は大人と比べると多いため、眠っている間に熱中症になる危険性があります。

### ◎ 寝る前に麦茶や水を飲む

- ・ 夕食中
- ・ お風呂のあと
- ・ 遊んだあと
- ・ 寝る前



少しずつで良いので、こまめに飲むようにしましょう。

### ◎ 通気性・吸水性の高い肌着とパジャマを選んで着るようにしましょう。

- ・ 綿や麻などの素材を選ぶ
- ・ 夏でも肌着を着る

しっかり汗を吸収し蒸発させることで、体に熱がこもらないようにしましょう。

### <体重1kgあたりに必要な水分量>

- 新生児：50~120 ml
- 1歳未満：120~150 ml
- 1~6歳：90~100 ml
- 6~12歳：60~80 ml
- ...
- 成人：40~50 ml



- \*食事に含まれる水分込みの量です。
- \*活動量などによって個人差があります。



## 食物アレルギーについて



食材チェック表の確認や、ご家庭での食事の様子をお伝えいただくなど、日々ご協力をいただきありがとうございます。園ではお子さん一人ひとりの発育・発達に合わせた内容で、ミルク・離乳食・幼児食と食事の提供を行っています。

さて、近年、食物アレルギーの発症が多く見られるようになり、スプーン1さじで命の危険に繋がるケースも生じています。ご家庭で初めての食材を試される際は、下記のアレルギー反応を引き起こしやすい食材含めて、以下のように行ってください。

### \*アレルギーを引き起こしやすい食材\*

- ・ 卵
- ・ 乳製品
- ・ 小麦
- ・ 大豆
- ・ 山芋
- ・ そば
- ・ ごま
- ・ ゼラチン
- ・ 果物類 (キウイ、サクランボなど)
- ・ ナッツ類 (くるみ、ピーナッツなど)

- 少量ずつ試しましょう。固形物は米粒程度から、卵や乳製品など水に溶けるものは少量を水に溶いて、スプーン1さじからはじめましょう。
- 食べるタイミングはアレルギー症状が出た場合に受診が可能な時間にしましょう。
- 少量で問題がないからといって、急に量を増やすことは避けましょう。

今一度、乳幼児期のお子さんの食事について、ご家庭での振り返りをお願いいたします。