



子育て通信 7月号



猛暑と熱帯夜が続いています。屋間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとる事が大切です。そして夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、エアコンや扇風機を上手に使っていきましょう。

熱中症

熱中症は重症化すると命に関わる事もあります。日頃から予防を心がけ、重篤な熱中症の症状（高い熱が続く、汗が出ない、呼びかけの反応が弱い）がある場合には速やかに医療機関を受診しましょう。

これがSOSのサイン

- ・直射日光の当たる場所や気温の高い場所で遊んでいて、急に元気がなくなった。
- ・唇がカサカサしている。顔の皮膚に潤いが無く、乾いた感じになった。
- ・顔色が青白くなり、機嫌が悪くて、生あくびをしている。
- ・体や、わきの下を触ると熱く感じる。
- ・おしっこが5、6時間出していない。
- ・吐き気がある。または吐く。



熱中症は、とにかくすぐに水分を補給し、体の熱を逃がす事が大切です

① 水分・塩分を十分に補給する

口から飲める場合は乳幼児用イオン飲料や経口補水液等を欲しがるだけ飲ませ、奪われた水分・塩分を補います。嘔吐をしている場合は、一度にたくさん飲ませると、さらに吐き気をもよおす事があるので、数回に分けて少しずつあたえます。意識がない場合は一刻も早く救急車等で病院に行きましょう。

② 風通しがよく涼しい場所へ移動させる

冷房の効いた室内や、木陰等の風通しの良い涼しい場所に寝かせます。

③ 頭や体を冷やし、体内の熱を取る

うちわや扇風機等で風を送りながら、冷たい水で濡らしたタオルや、布で包んだ保冷剤を頭や額、首、わきの下、太もものつけ根など大動脈が通っている部位を中心に当てて、体全体を冷やします。

④ 頭を低くして衣類を緩める

脳の血流量を増やす為、足の位置を高くし、頭を低くして寝かせます。服を脱がせたり、ボタンをはずしたりして衣類を緩め、こもった熱を発散させます。



子どもを車内に置き去りにしない



毎年、炎天下の車内に置き去りにされた赤ちゃん・子どもが熱中症で死亡する事故が報道されています。体温調節機能が未熟な赤ちゃん・子どもは体温が上がりやすいので、車中への置き去りは厳禁！直射日光にも注意しましょう。

夜驚症（睡眠時驚愕症）を知っていますか？

夜驚症は、入眠からしばらくたった深い睡眠の最中に突然泣き叫ぶ・飛び起きる・強い恐怖の表情を浮かべるといった様子がみられます。汗でびしょ濡れになっている事も多く、保護者にとっては非常にショッキングな光景ですが、本人は呼びかけに反応しにくく、翌朝には覚えていない事が典型的です。睡眠不足、生活リズムの乱れ、発熱、薬剤などの影響を受けて、「深い睡眠」から「中途半端な覚醒」になる事が誘因と言われています。また、生まれつきの体質による影響もあるようです。生後1歳半ごろが約3割と最も高く、その後は年齢とともに徐々に減少する事が示されています。



ペットボトルで水遊び！



本格的な夏が近づいてきました。夏といえば、水遊び！

今月は、水遊びで使える簡単手作りおもちゃを紹介します。おうちに空のペットボトルはありますか？あとは穴を開ける為のきりや画びょう等を準備すれば、すぐに作れます。穴の位置を変えるだけで違う遊び方ができますよ。お風呂でも遊べます。

ペットボトルシャワー

ペットボトルの下部に複数の穴を開けます



水を入れたら、簡単にシャワーの出来上がり！



キャップを閉めると・・・



水圧が働き、水量の変化を楽しめます。

ペットボトル水てっぽう

ペットボトルの上部に一つだけ小さな穴を開けます



水を入れてキャップをし、本体を押すと水が飛び出ます。持ち方によって、水の飛び出し方や勢いが変わります。



空のペットボトルを並べた状態で、どこまで水が飛ぶか競争しても楽しいですよ。



- 水遊びは少しの水でも子どもの命に関わることがあります。また、ペットボトルのキャップがお子さんの口に入ると危険です。必ず、保護者の方が付き添い、お子さんから目を離さないようにしましょう。
- 穴を開ける際は、指などをケガしないように気を付けてください。また、きりや画びょうは、お子さんの手の届かない所で使用しましょう。
- 水遊び中や遊んだ後は、しっかり水分補給をして休息をとりましょう。